



مجتبی خواجوند
عابدینی

پژوهشکده
امر به معروف
و نهی از منکر


بسم الله الرحمن الرحیم

احکام نان و نانوایی

نویسنده:

مجتبی خواجوندعابدینی

ناشر چاپی:

معروف

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

احکام نان و نانوایی

مشخصات کتاب

سرشناسه:خواجه وند عابدینی، مجتبی، ۱۳۶۱-

عنوان و نام پدیدآور:احکام نان و نانوایی [کتاب]/مجتبی خواجوند عابدینی ؛ به سفارش ستاد امر به معروف و نهی از منکر ، پژوهشکده امر به معروف و نهی از منکر .

مشخصات نشر:قم: نشر معروف، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری:۱۳۲ ص.؛۵/۱۰×۱۹س م.

فروست:فقه و زندگی؛ ۳۱.

شابک:۳۰۰۰۰ ریال:۹۷۸-۶۰۰-۶۶۱۲-۷۳-۷

وضعیت فهرست نویسی:فاپا

یادداشت:کتابنامه: ص. [۱۲۵]-۱۳۰؛ همچنین به صورت زیرنویس.

موضوع:نانوایی -- جنبه های مذهبی -- اسلام

موضوع:Bakers -- Religious aspects -- Islam

موضوع:نان-- جنبه های مذهبی-- اسلام

موضوع:Bread-- Religious aspects-- Islam

شناسه افزوده:ستاد احیاء امر به معروف و نهی از منکر. پژوهشکده امر به معروف و نهی از منکر

رده بندی کنگره:BP۱۴۱/۵/ن۲ خ۹ ۱۳۹۵

رده بندی دیویی:۲۹۷/۲۱۸

شماره کتابشناسی ملی:۴۳۶۸۱۲۲

ص: ۱

اشاره

فهرست مطالب

ص: ۶

فصل دوم: شرایط مکان نانوایی

فصل سوم: شرایط کارگران نانوایی

ص: ۷

ص: ۹

آدرس دفاتر مراجع تقلید

سخن پژوهشکده

فقه و زندگی و سبک زندگی اسلامی

اسلامی شدن زندگی اجتماعی در مرحله شناخت سه گام دارد:

شناخت معروف و منکر در فعالیت های فردی و روابط انسان و خداوند عزّوجلّ.

شناخت معروف و منکر در حوزه روابط اجتماعی و معاملات اقتصادی.

شناخت معروف و منکر در روابط دولت و ملت.

در گام اول فعالیت های فقهی، اخلاقی پژوهش های اخلاق مدار فراوانی توسط عالمان و محققان پدید آمده و اصلاح و تقویت روابط عبادی، عقیدتی و معرفتی انسان با خداوند متعال را مورد توجه قرار داده است.

گـام دوم، یعنی شـناخت معروف و منکر در روابط اجتماعی و معاملات اقتصادی، کاری است که با وجود برخی از آثار علمی و پژوهش های ارزشمند با نگاه تخصصی به هر صنف مورد توجه قرار نگرفته است. سلسله کتاب های

فقه و زنـد گی، به پژوهش و نگارش در حوزه اصـناف خاص توجه دارد و بایدها و نبایدهای فقهی و اخلاقی و آداب اسـلامی هراتحادیه صـنفی و دست انـدرکاران مشاغل مختلف تولیـدی، توزیعی، و خدماتی را محور پژوهش و نگارش و اطلاع رسانی خویش می داند.

گام سوم در شـناخت معروف و منکر به روابط مردم و حکومت ها اختصاص دارد، اسلامی شدن روابط دولت و ملت بالاترین گـام به سوی رضـای خداونـد متعال محسوب می شود و در سایه پیروی از رهبری الاهی و تسـلیم دولت و ملت در برابر قوانین قرآن و عترت امکان پذیر است.

در حدود سال های ۱۳۷۲ با آغاز فعالیت های سـتاد امر به معروف و نهی از منکر طرح پژوهشـی افقه و زنـدگی توسط جناب حجت الاسـلام والمسـلمین حاج شیخ محمد حسین فلاح زاده، پی ریزی شد. هدف طرح، تألیف وتدوین مجموعه کتاب هایی در زمینه آداب و احکام اسلامی برای اصناف و مشاغل گوناگون اقتصادی و بازاریان

کشور بود، بـا همـاهنگی این دو نهـاد فرهنگی تـألیف حـدود بیست جلـد از این مجموعه در سـال هـای آغـاز کمک خوبی به بازاریان متدین در زمینه شناخت احکام شرعی و حلال وحرام مشاغل بشمار می رفت. اما مثل بسیاری دیگراز طرح ها این کار هم به دلایل مختلف ناتمام ماند و در زمینه احکام فقهی بسیاری اصناف اثری فراهم نیامد.

ضرورت اسـلامی شدن بازار، علاقه بسیاری از کاسبان و بازاریان محترم در بخش های تولید و توزیع و خدمات و پیگیری دبیر محـترم سـتاد امر بـه معروف و نهی از منکر حجـت الاسـلام و المسـلمین زرگر دام عزه العـالی سـبب احیـای مجـدد ایـن طرح پژوهشی کاربردی در سال ۱۳۹۳ ش شد و تالیف و تدوین کتبی دیگر در زمینه فقه اصـناف در دسـتور کار پژوهشـکده امر به معروف و نهی از منکر قرار گرفت.

در سـال هـای آغـازین، ایـن پژوهش هـا بـا هــدایت و حمـایت سـتاد و نظـارت علمی و فقهی برادران گرامی حجــج اســلام محمدحسـین فلاح زاده و محمود مهدی پور شـکل گرفت و بیست و چند دفتر از آن فراهم آمد. اینک بار دیگر پس از حدود چهارده سال، این کار ناتمام و بر زمین مانده به توفیق الهی و نظارت جناب حجه الاسلام والمسلمین آقای حاج سیدمحمد تقی علوی و همکاری گروهی از فضلای حوزه

علمیه قم در پژوهشکده امر به معروف پیگیری می شود.

همیشه اصناف محترم و صاحبان مشاغل در انجام وظیفه خود نیاز به احکام و قوانین الهی دارند و لازم است معروف و منکرات صنفی را بشناسند. تحولات صنفی و دگرگونی ها در حوزه کسب و کار سبب می شود که احکام براساس نیازهای روز مورد بازنگری فقهی و علمی قرار گیرد وتفقه واجتهاد جدید ضرورت یابد. از این رو بار دیگر با استفاده از فتاوی مراجع بزرگوار تقلید و قوانین مصوب شورای نگهبان موضوعات کار نشده در برنامه پژوهشی قرار گرفت و بیست اثر جدید تحقیق و تولید شد. عناوین پژوهش های سال ۱۳۹۳ ش بدین شرح است:

احکام صنف طلاوجواهر

احکام تلفن همراه

احکام بازی های رایانه ای

احکام صنف اتوبوس رانی

احکام صنف فرش و تابلو فرش

احکام صنف کیف و کفش (سراجان)

احکام صنف ماهی فروشان

احکام صنف ناشران

احکام صنف پوشاک

ص: ۱۴

احکام صنف نانوایان

احکام صنف رایانه و اینترنت

احکام صنف پرندگان و پرنده فروشان

احکام صنف اغذیه فروشان

احکام صنف پارک ها

احکام عمومی کسب و کار

احکام صنف قهوه خانه ها

احکام صنف الکتریکی

احکام صنف عطاری و دارو گیاهی

احکام صنف لوازم صوتی و تصویری

احکام بیمه ها

این دفتر از فقه و زندگی که با تلاش برادر گرامی حجه الاسلام مجتبی خواجوند عابدینی پدید آمده به احکام نان و نانوایی اختصاص یافته است و امیدواریم محققان و دست اندرکاران محترم با ارائه تجارب و مسائل شرعی خویش ما را در تکمیل این اثریاری کنند.

با درخواست توفیق از خداوند دانا و توانا و یاری محققان حوزوی و همراهی اصناف کشور، بسیج اصناف و مسؤلان ستادهای امربه معروف، می توان به سوی اسلامی شدن بازار، آرامش روانی جامعه، کاهش جرم و تخلفات اقتصادی

ص: ۱۵

و کسب رضای حضرت حق گام هایی بلندتر برداشت.

امیدواریم با شناخت احکام الهی در تمام بخش ها و اجرای آن در زندگی فردی و اجتماعی و در سایه فقه ناب اسلامی و با هدایت حضرت بقیه الله (عجل الله تعالی فرجه الشریف)، توحید و عدالت در سراسر عالم حاکم گردد. ان شاء الله.

قم پژوهشکده امر به معروف و نهی از منکر

خیابان سمیه کوچه ۱۲ پلاک ۳۵۵

fmaroof.ir info@fnuaroof.ir

مقدمه

«نان» یکی از غذاهای اصلی انسان ها در سراسر جهان به شمار می رود. خواص نان، ارزان بودن، پخت آسان و غیره، از جمله عوامل استقبال مردم از این برکت الاهی است. در روایات معصومین(علیهم السّلام) بر اهمیت و احترام به این ماده غذایی بسیار تأکید شده است. آنچه قابل تأمل است، دقت در عوامل طبیعی و غیر طبیعی برای به دست آوردن نان است.

هزاران دست به صورت مستقیم و غیر مستقیم در تولید گندم دخالت دارند، از کارگران ذوب آهن، معادن آهن و زغال سنگ که قطعات آهنی مورد نیاز تراکتور و کامیون را میسازند، گرفته، تاکارگران تراکتورسازی، کشاورزی، کارگران سیلوها و همه و همه در تولید گندم و پخت نان دخالت دارند. (۱)

۱- پایگاه اطلاع رسانی حوزه www.hawzah.net/fa/Magazine/Viewاهمیت نان در اسلام (با اندکی تلخیص).

از پیامبر اکرم (صلّی الله علیه و آله وسلّم) نقل شده است:

نان را احترام کنید؛ چرا که آنچه بین عرش و زمین است، در تولید آن کار کرده است. (۱)

به قول سعدی:

ابر و باد و مه و خورشید و فلک درکارند

تا تو نانی به کف آری و به غفلت نخوری

اکرام نان نه تنها در کیفیت تولید، بلکه در چگونگی و روش مصرف و نیز احترام کردن به آن در صورت افتادن به زمین مورد توجه بوده است. امیرالمؤمنین(علیه السّلام) فرمود:

هر کس تکه نانی را که در جاده ای افتاده است، بردارد و پاک کند و سپس آن را در شکاف دیواری قرار دهد خدای متعال برای وی حسنه ای می نویسد.(۲)

نان قوت اصلی بدن انسان را تشکیل می دهد و ساختار بدن از نان تشکیل شده است. امام صادق(علیه السّلام) فرمود:

ساختمان بدن انسان بر نان بنا شده است.(۳)

حضرت علی(علیه السّلام) فرمود:

۱- قَالَ: قَالَ النَّبِی(صلّی الله علیه و آله وسلّم) «أَکرِمُوا الْخُبْزَ فَإِنَّهُ قَدْ عَمِلَ فِیهِ مَا بَینَ الْعَرْشِ إِلَی الْأَرْضِ» (کافی، ج ۶، ص ۳۰۲).
۲- مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل ، ج۱۶، ص ۲۹۲.
۳- محاسن، ج ۲، ص۵۸۵، باب فضل الخبز.

زمانی که حضرت موسی(علیه السّلام) به خدای متعال عرض کرد: پروردگارا! من به آنچه از خیر بر من نازل کنی، محتاجم؛ به خدا سوگند حضرت موسی(علیه السّلام) جز نانی که بتواند رفع گرسنگی کند، از خدای متعال چیز دیگری درخواست نکرد: حَیثُ یقُولُ رَبِّ إِنِّی لِما أَنْزَلْتَ إِلَی مِنْ خَیرٍ فَقِیرٌ وَ اللَّهِ مَا سَأَلَهُ إِلَّا خُبْزاً یأْکلُهُ. (۱)

گسترش روستاها و شکل گیری شهرها و ارتباط بین کشورها سبب شده تا این ماده غذایی(نان) در محیط های بزرگتری به نام نانوایی تخمیر و پخت شود. تنوع شکلی نانها، اعم از ماشینی، سنگک، بربری، لواش، بسته بندی، باگت و غیره سبب شده تا نانوایی های مختلفی در سراسر کشور فعّال شود. از سوی دیگر احکام دین در همه زندگی فردی و اجتماعی دستوراتی دارد که مسلمان باید تابع آن باشد. نانوایان نیز از این امر مستثنا نبوده و برای صنف آنان در این جهت اوامر و احکامی صادر شده است. کتاب پیشرو احکام نان و نانوایی را جمع آوری کرده، تقدیم خوانندگان محترم می کند.

کتاب حاضر از چهار بخش و در سه محور کلی: احکام تولید، احکام توزیع و احکام مصرف کننده تشکیل شده و در

۱- نهج البلاغه، خ ۱۶۰.

موضوعات مختلفی، از قبیل تاریخچه نانوایی، شرایط مکان نانوایی، شرایط کارگران، فروش آرد یارانه ای، رعایت حقوق، فروش نان به صورت عددی و کیلویی تبویب شده است.

صنف نانوا با تلاش و بیداری و خدمت به مردم، حق بزرگی بر همه دارند. قدردانی از آنان و آشنا کرن هر چه بیشتر آنان و عموم مردم به احکام فقهی نانوایی، گامی به سوی اسلامی شدن بازار و رعایت حلال و حرام در زندگی و مصداقاً در امور نانوایی است.

این اثر را تقدیم می کنم به همه نانوایان با ایمان، به ویژه نانوایان شهیدی که در ایام جهاد و شهادت برای رزمندگان اسلام نان می پختند و با اعمال زیبای خود دین الاهی را تبلیغ کردند و به ایثار و از خود گذشتگی معنایی عینی بخشیدند.

در پایان از همه عزیزان که نویسنده را در نگارش این کتاب یاری کردند، تشکر می کنم.

وَ السَّلامُ عَلی مَنِ اتَّبَعَ الْهُدی.

مجتبی خواجوند عابدینی

۱۳۹۵ /۹ /۲۷

مصادف با میلاد رسول مهربانی پیامبر اکرم(صلّی الله علیه و آله وسلّم) و امام صادق(علیه السّلام)، مؤسس مذهب جعفری

بخش اول: کلیات

تاریخچه نانوایی

پخت نـان تـاریخچه طولانـی دارد. از زمـانی که گنـدم به وجود آمـد و اهمیت آن برای مردم آشـکار شـد، پخت نان نیز آغاز گردید؛ نیازی که در طول تاریخ و در قرون متمادی برای دوام حیات بشر، مطرح بوده است.

در گذشـته، مردم با ساییـدن دو تکه سـنگ به یکـدیگر، گندم را آسـیاب می کردند.(1) برای آسـیاب کردن، دانـه را بین دو سنگ یا چرخ آسیاب قرار داده و با ساییدن دو سنگ روی

۱- http://www.daneshju.ir/forum/sitemap/t-۱۶۰۱۱۷.html

همدیگر، دانه را خُرد و پودر می کردند.(۱) با گذشت زمان از برخی چهارپایان برای چرخاندن سنگ آسیاب بهره می گرفتند. کم کم آسیاب های بادی و آبی نیز به کار گرفته شدند تا امروز که فراوری آرد در کارخانجات انجام می شود. (۲)امروزه آسیاب نمودن، پدیدهٔ بسیار ساده ای است که به راحتی با داشتن یک آسیاب برقی حتی در خانه هم امکان پذیر است.

گرد آرد که در هوا پخش شود، قابل اشتعال می باشد؛ مثل سایر مواد مشتعله که در مجاورت هوا قرار می گیرند و با ترکیب با اکسیژن موجود در هوا، آتش می گیرند. لذا بسیاری از آتش سوزی های مرگبار که جان عدهٔ بسیار زیادی را گرفته است، در کارخانجات تولید آرد اتفاق افتاده است. (۳)

اگرچه پخت نان در خانه ها به سهولت انجام می شد؛ پخت نان در هر یک از أشکال مختلف آن همچون نان بربری، سنگک دارای تاریخچه ای است که عامل به وجود آمدن نانوایی و خرید نان از بیرون منزل شده است. تاریخچه بعضی از نان ها و شکل گیری آن در نانوایی ها به طور قطعی

۱- مقالات آموزشی مصرف سالانه گندم :azarghalleh.com/۲۰۱۶/۰۴/۲۳

۲- . http://www.daneshju.ir/forum/sitemap/t-۱۶۰۱۱۷.html

۳- مقالات آموزشی مصرف سالانه گندم : azarghalleh.com/۲۳/ ۴/ ۲۰۱۶

معلوم نیست؛ اما در بعضی از کتاب ها، تاریخچه نان سنگک را چنین نقل می کنند:

«در رابطه با چگونگی و محل و تاریخ دقیق پیدایش نان سنگک در ایران هیچ گونه اطلاع دقیق و روشنی در دسترس نیست. کهن ترین نوشته و تحقیقی که در آن از نان سنگک نام برده شده، کتاب فرهنگ لغاتی است به نام «برهان قاطع» که توسط نویسنده‌های به نام خلف تبریزی در سال ۱۰۶۲ ه ق نگارش یافته و مولف در آنجا در ذیل معنی واژه سنگک می نویسد: «نوعی از نان هست که روی سنگ ریزه های گرم بپزند.»

همچنین در تقویم سالنمایی که توسط کمیته نانوایان تهران که در ۱۹ اردیبهشت سال ۱۳۲۶ شمسی در تهران چاپ شده در رابطه تاریخچه و چگونگی پیدایش نانوایی و نان سنگک این گونه آمده است:

«شاه عباس برای رفاه حال طبقات تهیدست و لشگریان خود که غالباً در سفر احتیاج به نان و خورش موقت و فوری داشتند و لازم بود به هر شهری می رسند نانواهایی باشند که بتوانند به قدر مصرف سربازان نان تهیه نمایند و غذایی باشد که خورش نان قرار دهند، درصدد چاره برآمد و حل این مشکل

ص: ۲۳

را از شیخ بهایی که از بزرگان علما و دانشمندان ایران بود خواست. شیخ بهایی با تفکر و تعمق، تنور سنگکی را ابداع نمود. این اختراع که با دقت و هوشیاری طرح و عملی شده است به قدری کامل و دقیق است که پس از گذشت چند صد سال هنوز به همان صورت اولیه مورد استفاده قرار می گیرد و نانی که از تنور سنگکی به دست می آید، مأکول ترین نان است. البته باید این نکته را توجه داشت که به رغم این ادعا که در این سالنامه آمده است، نانوایان و کارگران و شاطران نانوایی های سنگکی در رابطه با پیدایش این نوع نان، نظرهای دیگری هم دارند که شاید این دیدگاه ها واقعی تر و به حقیقت نزدیک تر باشد. (۱)

نقش نانوایان در جامعه

امروزه گستردگی شهرها و کثرت جمعیت سبب شده تا سبک زندگی اجتماعی بسیار تغییر یابد. اگر در سابق در هر منزلی، یک تنور کوچکی بوده که صاحبان آن با دست رنج خود نان پخته و استفاده می کردند؛ امروزه با سکونت در منازل آپارتمانی و کفایت نکردن نان های خانگی برای همه اقشار جامعه دیگر جایی برای پخت چنین نان باقی

۱- سایت راسخون.

نمی مانـد. بنـابر این، وجود نـانوایی هـای متعـدد بـا تنوع در پخت نانها مثل نان بربری، سـنگک، لواش، تافتون، در هر شـهر و روسـتا، امری ضـروری است. نانوایـان بـا پخته ای متعـدد و به موقع خود از اتلاف وقت، هـدر رفتن انرژی های زیاد جلوگیری کرده و عامل اشـتغال زایی تعـدادی از افراد جامعه شـده انـد. این نکته بسـیار ضـروری است که نانوایان، با تحمل سـختی ها و ناراحتی هایی که بر اثر ایسـتادن مداوم بر جسم آنان وارد می شود باز هم حاضـر نیسـتند این شـغل شرافتنمندانه را رها کرده و خـدمت به خلق و کسب روزی حلالی که از این راه به دست می آورنـد را با چیز دیگری تغییر دهند بنابراین، نانوایی به عنوان رافع نیازهـای مردم و خـدمت به خلق، از جمله عبـادت هـای بـاری تعـالی به شـمار می آیـد. امـام صـادق(علیه السّـلام) درباره شخصی که برای کسب روزی حلال سختی ها را تحمل می کند می فرماید:

الْکـادُّ عَلَی عِیـالِهِ کالْمُجَاهِـدِ فِی سَبِیلِ اللَّهِ(۱) «هر کس برای عیـال و خـانواده خود به زحمت افتـد هماننـد مجاهـد درراه خـدا است.»

۱- الکافی، ج۵ ؛ ص۸۸.

بخش دوم: احکام تولید نان

اشاره

ص: ۲۷

فصل اول:انواع آرد، نان و مخمّر

انواع آرد

اشاره

«آرد»ها یکی از پرمصرف ترین مواد اولیه برای تولید انواع محصولات غذایی هستند. اگر چه از همه آردها برای پخت نان استفاده نمی شود؛ تنوع و کاربردهای بسیاری در شرکت های شرینی پزی و غیره دارند. در ذیل به روش تولید و کاربردهای چند نوع از رایج ترین و پرمصرف ترین آردهای موجود در بازار که مورد استفاده قرار می گیرد، اشاره می کنیم:

آرد گندم

روش تولید آرد گندم که پرمصرف ترین آرد در کشور

ص: ۲۹

محسوب می شود؛ به این صورت است که ابتدا گندم را بوجاری می کنند؛ یعنی گندم را از سنگ، خار، خاشاک و... با استفاده از دستگاه های مختلف و الک های مخصوص پاک می کنند، و سپس آن را با آسیاب های فلزی استوان های که به «وال» مشهور هستند؛ آرد می کنند. در حال حاضر، آردهای مختلفی در کشور تولید می شود که عبارتند از:

۱. نوع اول آرد «کامل» است که پوسته گندم را هنگام آسیاب کردن از آن جدا نمی کنند. از این آرد برای تهیه نان سنگک استفاده می شود.

۲. نوع دوم آرد گندم که حدود ۱۲ درصد از پوسته آن توسط الک جدا شده است، آرد «خبازی» می گویند. این آرد برای تهیه نان لواش و تافتون مورد استفاده قرار می گیرد.

۳. آرد «ستاره» که برای تولید نان بربری و فانتزی به کار می رود، آرد گندمی است که حدود ۲۰ درصد از پوسته گندم از آن جدا شده است.

۴. چهارمین نوع آرد، آرد «نول» است که حدود ۲۸ درصد پوسته های گندم از آن جدا می شود و برای تولید شیرینی و کیک کاربرد دارد. خلاصه این که آرد گندم برای تولید محصولات مختلفی مانند انواع نان،

ماکارونی، بیسکویت، کیک، کلوچه و شیرینی مورد استفاده قرار می گیرد. (۱)

۵. آرد سفید: آردی است که تنها از قسمت درونی یا نشاسته گیاه گندم برای تهیه آن استفاده شده است.

۶. آرد جوانه گندم: آردی است که تنها از بخش نشاسته ای و جوانه گیاه به وجود آمده، سبوس را از آن جدا کرده اند.

۷.آرد ذرت.

۸. آرد گندم سیاه.

۹. آرد برنج.

۱۰.آرد نخودچی.

۱۱.آرد سویا.

۱۲.دیگر آردها شامل آرد سویا، آرد نشاسته، آرد سیب زمینی. (۲)

نگهداری آرد

سهمیه آردی که نانوایان برای پخت نان از تعاونی ها اخذ می کنند، مستلزم شرایط نگهداری خاصی است که باید رعایت شود.

ص: ۳۱

۱- سایت تبیان، مقایسه پنج آرد پر مصرف.

۲- سایت دانشنامه رشد، آرد.

«نگهداری آرد از جنبه های اقتصادی، بهداشتی و مسائل تکنولوژی و نانوایی حائز اهمیت است. آرد، در طی نگهداری، دست خوش تغییرات وسیعی می گردد؛ پس باید پیشگیری های وسیعی در زمینه نگهداری آرد به عمل آید تا از صدمات احتمالی خسارت و عواقب ناشی از آن جلوگیری گردد. (۱)

شرایط ضروری برای نگهداری بهتر آرد

۱. آرد را می توان در سیلو یا کیسه های کتانی،کاغذی والیاف مصنوعی نگهداری کرد؛

۲. محل نگهداری آرد باید تمیز، خشک، بدون بو و عاری از حشرات و کنه ها و جوندگان باشد؛

۳. انبار آرد باید به راحتی قابل تهویه بوده و در مقابل رطوبت و حرارت آفتاب محفوظ باشد.

مزایای نگهداری آرد در سیلوها:

۴. آرد در شرایط بهداشتی نگهداری می شود؛

۵. آرد به راحتی تهویه شده و حرارت و رطوبت آن کنترل می گردد؛

۶.آردهای دارای کیفیت مختلف، به راحتی با هم مخلوط می گردند و کیفیت آنها اصلاح می گردد؛

۱- مصطفی پزشکی، نان غذای اصلی مردم.

۷. مراحل رسیدن آرد به خوبی کنترل می گردد؛

۸. آرد به مدت طولانی از گزند حشرات مصون می ماند؛

۹. در صورت خطر آلودگی، آرد سریع تر ضدعفونی می شود.

به طور کلی آرد تیره را می توان در شرایط معمولی حداکثر ۱۰ روز و آرد روشن را ۲-۳ ماه نگهداری کرد. شرایط مناسب برای انبار کردن آرد، رطوبت نسبی ۶۵ درصد و حرارت حداکثر ۲۰ درجه سانتی گراد است. پس می توان آردهای تیره را حداکثر تا یک ماه و آردهای روشن را حداکثر تا شش ماه نگهداری کرد. بنابراین، آردهای روشن به علت پایین بودن مقدارچربی و آنزیم ها می توانند نسبت به آردهای تیره مدت طولانی تری ذخیره گردند.(۱)

گندم

«گندم» منبع اصلی نان به شمار می آید. به عبارتی دیگر ارزش غذایی نان را باید در کیفیت گندم و آرد گندم دانست. برای شناخت بهتر نان و آرد که مواد اصلی آن را دانه گندم تشکیل می دهد؛ لازم است مواد به کار رفته در گندم و ساختار اجزای گندم را به اختصار بیان کنیم:

۱- http://gandomgool.blogfa.com/post-۱۳.aspx نان غذای اصلی مردم، مصطفی پزشکی

۷ تا ۱۸ درصد پروتئین (به نوع گندم بستگی دارد) ۶۰ تا ۷۰ درصد نشاسته، ۲ تا ۲/۵ درصد سلولز (فیبر خام)، ۵/۱ تا ۲ درصد چربی و مابقی مرکب از رطوبت و مواد کانی.

ساختار دانه گندم از اجزای زیر ترکیب شده است:

۱. گیاهک، یا نام های دیگر: جوانه، جنین و رویان. تقریباً ۵/۲ درصد وزن دانه را تشکیل می دهد و سرشار از چربی و ویتامین ها به خصوص ویتامین های گروه B است.

۲. آندوسپرم: حاوی مواد نشاسته ای دانه گندم است و تقریباً ۸۷ درصد از کل دانه را شامل می شود. آندوسپرم دارای دانه های نشاسته ای و مواد پروتئینی است که دانه های نشاسته آن به وسیله گلوتن که یکی از پروتئین های موجود در دانه است، به هم چسبیده اند؛ به طوری که ماتریکس پروتئین، نشاسته را تشکیل می دهند. میزان گلوتن موجود در دانه بر حسب نوع و نژاد گندم تفاوت می کند.

۳. میزان گلوتن گندم است که مرغوبیت آن را تعیین می کند. گندم های قرمز سخت بهاره و پاییزه گلوتن بیش تری دارند و به همین دلیل، ارزش تهیه نان از آنها بیش تر است؛ چون خمیر حاصل از آردی که از لحاظ

گلوتن غنی است، به دلیل داشتن حالت کش دار، قادر است گازهای ناشی از تخمیر را بیشتر در خود نگه دارد و به همین دلیل، خمیر بهتر ورآمده و حجمش بیش تر می گردد. کیفیت پخت نان به طور عمده به دو فاکتور بستگی دارد: کیفیت وکمیت گلوتن خمیرنان.

۴. کمیت گلوتن بر تازگی، نیکویی و افزایش حجم نان موثر است. میزان گلوتن گندم به شرایط آب وهوایی بستگی فراوان دارد؛ ولی به کمک اصلاح بذر گندم می توان کمیت آن را افزایش داد. در نانوایی کیفیت گلوتن نیز مانند کمیت آن قابل اهمیت است. کیفیت گلوتن به استقامت آن در برابر فشار گازهای ایجاد شده از تخمیر و همچنین پایداری آن در مقابل ازدیاد حجم و شل شدن خمیر (بدون آن که پاره شود) بستگی دارد. (۱)

۵. سبوس: به جدار خارجی دانهٔ گندم گفته می شود و چون از تشعشع خورشید استفاده می کند و تمام قسمت های فعال و زنده گندم در پوست آن جمع می شود؛ حاوی مقادیر زیادی ویتامین است. بر اثر ایجاد فشار و حرارت هنگام آسیاب کردن، چربی دانه

۱- http://www.madtiuor.com/index۷۲.html

گندم به سبوس می چسبد و با آن خارج می شود. این روغن دارای فواید و منافع بسیاری است. روغن گندم حاوی ویتامین A است. گلوتن نیز تنها جزء ازت دار گندم و به عنوان مصالح ساختمانی بدن انسان به شمار می رود. (۱)فسفر نیز که برای تقویت استخوان ها، مغز، سلسله اعصاب و جذب کلسیم نقش حیاتی دارد، در سبوس آرد یافت می شود .(۲)ساختار غذایی نان از گندم است. بنابراین، گندم یکی از ارزش های غذایی و حیاتی انسان به شمار می رود.

شیوه پخت نان

نان در سراسر دنیا، غذای اصلی جوامع محسوب می شود که خمیر آن از ترکیب آرد و آب حاصل می شود. اساس آرد را نشاسته تشکیل می دهد که خود، یکی از پیچیده ترین انواع هیدرات کربن است. معمولاً وقتی سخن از آرد به میان می آید، منظور آرد گندم است؛ چون این نوع آرد بخش عمدهٔ آرد لازم برای تهیهٔ نان را شامل می شود. دلیل استفاده وسیع از آرد گندم، خواص آن می باشد. وقتی

۱- پایگاه اطلاع رسانی حوزه، نان و ارزش غذایی آن:-http://www.hawzah.net/fa/Magazine/View/۵۶۵۹/۶۶۷۵/۷۸۹۸۶.

۲- همان.

این آرد را با آب مخلوط می کنیم، نوعی پروتئین پیچیده به نام گلوتن ایجاد می شود. وجود گلوتن به خمیر خاصیت ارتجاعی می دهد و می توان آن را به هر شکلی در آورد. همین خاصیت گلوتن، سبب می شود که گازهای حاصل درون خمیر باقی بمانند و وجود این گازهاست که سبب تردی و حالت اسفنجی محصول نهایی می گردد. (۱)

نان از خمیر کردن ماده اصلی آرد و مایه خمیر و ترکیب آنها با آب، یا سرخ کردن خمیری که متشکل از آرد و آب است، تهیه می شود. در بیشتر خمیرها، نمک هم لازم است و معمولاً از یک ماده برای ور آمدن خمیر نان استفاده می کنند. در تهیه نان، غیر از نمک، مخمر، روغن، آب، برخی ادویه جات و گاهی از انواع غلات استفاده می کنند و ضمن ارائه نام های گوناگون، تفاوت نانها به دلیل تفاوت در همین موارد و میزان استفاده از آنهاست. معمولاً از آرد گندم، خمیری تهیه می کنند که به کمک خمیر مایه، وَر(۲) می آید و حجمش زیاد می شود و در نهایت درون تنور یا فِر، آن

۱- سایت دانشنامه رشد – آرد.

۲- «ور آمدن خمیر»، فرایندی است که طی آن، گاز وارد خمیر می شود تا نانی که تهیه می شود، سبک تر بوده و آسانتر جویده شود. در تهیه اغلب نان ها خمیر مایه به کار می رود؛ اما برخی نان ها هستند که برای مراسم مذهبی تهیه می شوند و خمیر این نان ها ور نمی آید (سایت دانشنامه رشد).

را می پزند. میزان گلوتن آرد گندم بسیار زیاد است که سبب حالت اسفنجی و تردی نان می شود؛ اما گاهی آردگندم سیاه، جو، ذرت وجو دو سر هم یا به تنهایی یا مخلوط با آرد گندم در تهیه نان به کار می روند. (۱)

بعد از ترکیب آرد و نان و فرایند تخمیر، باید زمانی را برای – به اصطلاح – استراحت خمیر در نظر بگیریم تا میزان بهره بری از آن بیشتر شود. امام صادق(علیه السّلام) فرمود:

أَنَّ عَلِیاً(علیه السّلام) کانَ یعَاتِبُ خَدَمَهُ فِی تَخْمِیرِ الْخَمِیرِ فَیقُولُ: «أَکثَرُ لِلْخُبْزِ»(۲) امام علی(علیه السّلام) به خدمتکارانش نسبت به نپوشاندن روی خمیر نان، اعتراض می کرد و می فرمود: باقی گذاشتن خمیر در ظرف دربسته برای مدت مناسب، موجب افزایش بهره برداری از آن برای پخت نان می شود.

انواع خمیر

اشاره

خمیری که در نانوایی ها به دست می آید، باید دارای شرایط مطلوبی باشد تا مورد استفاده قرار بگیرد. لذا برای اقسام مختلف خمیر؛ اعم از خمیر نرسیده و تازه، خمیر

۱- همان.

۲- قرب الإسناد، ص ۷۰.

رسیده، شرایطی ذکر شده که در ذیل بیان می شود:

مشخصات خمیر نرسیده و تازه

۱. لایه آب، ضخیم و حرکت و جا به جایی آن زیاد است؛

۲. خمیر حالت شل و سیال دارد؛

۳. سطح آن مرطوب و براق است؛

۴.ثبات ساختمانی آن کم است؛

۵.کشِش آن زیاد و مقاومت بر کشش آن کم است. (۱)

مشخصات خیمر رسیده

۱. لایه آب نازک است و حرکت و جا به جایی آن کاهش یافته است؛

۲. سیال نیست و سطح آن خشک است؛

۳. ثبات ساختمانی آن زیاد است؛

۴. کشش آن کاهش یافته و مقاومت به کشش آن زیاد است. (۲)

۱- http://gandomgool.blogfa.com/post-۱۳.aspx نان غذای اصلی مردم، مصطفی پزشکی.

۲- همان.

انواع مخمّر

۱. خمیر ترش

«خمیر ترش» قدیمی ترین ماده پوک کننده بیولوژیک محسوب می شود که از آرد و مایه و آب تشکیل شده است و مخمر و باکتری های تولید کننده اسید، به طور همزیستی در آن به حیات و فعالیت مشغولند بر اثر استراحت و رسیدن خمیر مخلوط با آن، دی اکسید کربن و الکل به وجود می آید. مخمرهای خمیر ترش در خمیر شُل، بیشتر از خمیر سفت گاز تولید می کند و در مقابل تغییرات غلظت خمیر از باکتری های موجود در آن حساس تر می باشند. (۱)

۲. مایه خمیر تازه

نوع «مایه خمیر تازه» غالباً به صورت قالب های نیم یا یک کیلو گرمی تهیه و عرضه می شوند. دمای نگهداری آنها ۴ درجه سانتی گراد (داخل یخچال) بوده و در شرایط مناسب ۳ تا ۴ هفته قابلیت مصرف دارند. از مزایای این نوع مایه خمیر، ارزانی قیمت و فعالیت سریع آن و از معایب آن احتیاج به زنجیره سرما برای حمل و نقل و نگهداری، عمر کوتاه و حساسیت آن می باشد. این نوع مایه خمیر، پس

۱- مقاله بهداشت و تهیه نان بدون جوش شیرین.

از اضافه شدن به خمیر خیلی سریع برای مدت ۴۵ دقیقه شروع به فعالیت می کند. خمیر در این مدت، با توجه به شرایط محیط (دما، میزان نمک و شکر) حساس است، حتی یک محلول ۲٪ نمک می تواند سبب مرگ مایه خمیر شود. افزایش کمی بیش از حد نیاز شکر، محدویت میزان فعالیت مایه خمیر را موجب می گردد. (۱)

۱- همان. خمیر مایه به دو صورت تر (تازه) و خشک تولید و به بازار عرضه می شود و هر یک از این دو محصول، مزایا و معایب خود را داراست؛ اما اگر هر دو محصول در دسترس باشد و حق انتخاب داشته باشیم، نانواهای با تجربه و حرفه ای، اغلب از خمیرمایه تازه استفاده می کنند. به دلایل بسیار زیاد که در زیر به برخی از آنها اشاره خواهد شد، در اقصا نقاط جهان، نانواها اغلب ترجیح می دهند از خمیرمایه تر به جای خشک استفاده کنند. مزایای استفاده از خمیرمایه تازه عبارت است از: - قدرت تولید گاز بیشتر به دلیل نداشتن فرآیند خشک سازی و کاهش تعداد سلول های مرده؛ - استحکام بخشیدن و کیل دهی بیشتر به خمیر و کاهش زمان استراحت آن؛ - تولید نان با عطر و طعم بسیار مطبوع به دلیل تولید اسید لاکتیک بیشتر؛ - افزایش کیفیت بافت داخلی نان و رفع نقایص پوسته؛ - آسانی روش مصرف و کاهش مشکلات فرآیندی حاصل از کار با آن؛ - بسیار مناسب برای نان های با زمان طولانی فرآیند پخت؛ - تولید شده از نژاد مخصوص با قابلیت ها و مزایای بیشتر (غنی از پروتئین، آهن و انواع ویتامین های گروه)؛ - محصول طبیعی بدون هیچ فرآیند اضافی. بنابراین، در صورت دسترسی به خمیرمایه تازه، این نوع خمیرمایه، انتخابی بسیار خوب و مناسب برای تولید نان با کیفیت بالا به شمار می آید. - مخمر یک موجود زنده است و در صورت قرار گرفتن در شرایط مساعد، فعالیت خود را شروع می کند. بنابراین، قبل از مصرف، همیشه آن را درون یخچال و دمای کمتر از ۴ درجه سانتی گراد نگهداری کنید. - بهترین تاریخ مصرف برای این محصول در صورتی که بسته بندی آن باز نشده و در داخل یخچال نگهداری شده باشد؛ تا ۳ هفته پس از تولید است. بنابراین، هرگز بیش از ظرفیت خریداری نکنید. - در صورت باز کردن هر بسته برای مصرف، باقیمانده را مجددا به طور کامل داخل فویل پیچیده و حداکثر تا ۳ روز آینده آن را مصرف کنید. - حداکثر یک ساعت قبل از مصرف، مقدار خمیرمایه مورد نیاز خود را از یخچال خارج کنید تا دمای آن با دمای محیط یکنواخت شود. - خمیرمایه تازه را به دو روش می توان مصرف کرد: روش اول این که مقدار مورد نظر به قطعات کوچک تر تقسیم و در حین تهیه خمیر به مخلوط اضافه شود.روش دوم این که خمیرمایه را در مقداری از آب مورد نیاز برای تهیه خمیر در دمای حدود ۳۷ درجه سانتی گراد حل کرده؛ سپس به خمیر افزوده و همزدن ادامه یابد. توجه داشته باشید که هرگز نباید مستقیما به این محلول نمک یا شکر اضافه کنید؛ چرا که موجب مرگ بسیاری از سلول ها شده و در نتیجه قدرت تولید گاز آن به شدت کاهش می یابد. - گاه گاهی برای اطمینان از تازگی و اطلاع از قدرت تولید گاز خمیر مایه و مقایسه آن با قبل، این آزمایش ساده را انجام دهید: مقدار مشخصی از خمیرمایه را در آب ولرم (حدود ۳۷ درجه سانتی گراد) حل کرده و یک سر قاشق چایخوری شکر به آن بیفزایید. مخلوط را خوب هم زده و ظرف را به کناری بگذارید. پس از ۵ تا ۱۰ دقیقه، محلول باید به خوبی کف کرده و بوی خاص مخمر از آن استنشاق شود. برای کسب رضایت کامل از عملکرد خمیرمایه تازه و راحتی کار با آن فراموش نکنید که: - هرگز در یخچال را بی مورد و به مدت طولانی باز نکنید؛ - هرگز قالب های خمیرمایه را به هم چسبیده (پهلو به پهلو) یا روی هم قرار ندهید؛ - هرگز بیش از مقدار مورد نیاز و بیشتر از یک ساعت قبل از مصرف خمیرمایه از یخچال خارج نکنید؛ - هرگز بیش از ظرفیت

خالی یخچال خود خمیرمایه خریداری نکنید که مجبور باشید آن را خارج از یخچال نگهداری کنید؛ - هرگز بدون توجه به تاریخ تولید و به صورت درهم، قالبها را برندارید و مصرف نکنید؛ - هرگز از مخمری که در تماس زیاد با هوا و دمای بیش از ۴ درجه بوده است؛ انتظار عملکرد خوب و عالی نداشته باشید. ۱. تغییر رنگ خمیرمایه تر در طی زمان به طور طبیعی اتفاق می افتد و این به دلیل از دست دادن آب یا کاهش رطوبت محصول می باشد که این امری غیر قابل اجتناب است. ۲. گاهی اوقات سطح بیرونی خمیرمایه به رنگ سفید در می آمده و این در حالی است که رنگ بخش داخلی آن به حالت طبیعی زرد کم رنگ می باشد. علت این موضوع نیز خشک شدن لایه بسیار نازکی از سطح بیرونی محصول است، نه خرابی و فساد آن (سایت علمی دانشجویان ایران)http://www.daneshju.ir/forum/f۱۴۴۵/t۱۶۱۰۴۰.html

۳. مایه خمیر خشک فعال

این نوع مایه خمیر دارای رطوبتی حـدود ۸٪ با قابلیت مصـرف یکساله و حداقل ۲ برابر قویتر از مایه خمیر نوع تازه می باشـد. برای آماده سازی آن می باید خمیر مایه را ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در آب ۴۰ درجه سانتی گراد قرار داد و به آن کمی شکر، یا ۵ تا ۶ عدد قند حبه افزود تا کاملاً پف کرده و داخل ظرف متورم شود. سـپس مخلوط را در دسـتگاه خمیرگیری ریخته و بلافاصله به آن آرد اضافه می کننـد. خمیر به طور معمول، حدود ۱۰ دقیقه در دستگاه خمیرگیری مخلوط و سپس ۶۰ تا ۷۰ دقیقه به خمیر استراحت می دهنـد تا خمیر برسد و یا اصـطلاحاً «وَر» بیاید؛ ولی اگر آرد سُست باشد، زمان مذکور به ۲۰ تا ۳۰ دقیقه کاهش می یابد. (۱)

۴. مایه خمیر خشک فعال فوری

این مـایه خمیر دارای رطوبتی در حـدود ۵٪ بوده و مـدت زیـادی قـابلیت مصـرف دارد و میزان اُفت کیفیت آن به مرور زمان، مشـابه «مـایه خمیر خشک فعال» می شود. این نوع مایه خمیر را می توان به طور مسـتقیم به خمیر و یا به صورت خشک با آرد مخلوط کرد و مانند مایه خمیر فعال به مدت ۵

ص: ۴۴

۱- مقاله بهداشت و تهیه نان بدون جوش شیرین .

تا ۱۵ دقیقه زمان داد تا به حد فعالیت مایه خمیر تازه برسد. (۱)

جوش شیرین

یکی از آسیب های جدی در زمینهٔ سلامت و کیفیت نان، استفاده از جوش شیرین است؛ ماده خطرناکی که استفاده از آن نه تنها از کیفیت نان کاسته و عامل اصلی ضایع شدن نان به شمار می رود؛ بلکه سلامتی مشتریان را در خطر جدی قرار می دهد.

در سابق اگر استفاده از این ماده خطرناک از روی عدم آگاهی به مضرات آن انجام می شد؛ امروزه با آزمایش های مکرّری که عوامل بهداشت انجام داده اند، کمتر کسی از نانوایان از آسیب های خطرناک این ماده شیمیایی آگاهی ندارد.

امّا متأسفانه با وجود تبلیغ فراوان در خطر آفرین بودن این ماده شیمیایی و تصویب قوانینی از سوی اداره بهداشت برای ممنوعیت از این ماده شیمیایی؛ هنوز عده ای از سودجویان سلامت مردم را فدای کسب سود بیش تر کرده و از این ماده خطرناک که در حقیقت برای رفع آلودگی های لباس و غیره استعمال می شود؛ در تخمیر کردن خمیر

۱- همان.

استفاده می کنند!

متأسفانه اغلب مردم، ظاهر آراسته و کاشیکاری شده یک کارگاه نانوایی را دلیل بر بهداشتی بودن نان می دانند. در صورتی که برای حفظ سلامت مصرف کنندگان نان که قریب به اتفاق مردم را تشکیل می دهند مهم ترین کار بهداشتی جلوگیری از مصرف جوش شیرین در تولید نان و اصلاح کیفیت و ارتقای ارزش غذایی این ماده پر مصرف و مراقبت بهداشتی آن از طریق اعمال نظارت بر تخمیر نان (ور آمدن خمیر) خواهد بود. (۱)متخصصین می گویند از لحظه مخلوط کردن آب با آرد تا خمیرشدن آن، حداقل ۳ ساعت وقت نیاز دارد و نانوایان به دلایلی، برای راحتی کار به جای خمیرترش از جوش شیرین استفاده می کنند و نیم ساعت قبل از پخت تهیه خمیر را شروع می کنند و اینها عواملی هستند که بهداشت مردم را باخطر روبه رو می سازند. (۲)

عوارض ناشی از جوش شیرین بسیار زیاد است که به اختصار در ذیل بیان می شود:

جوش شیرین فقط گاز دی اکسید کربن تولید کرده و موجب ورآمدن خمیر می شود. جوش شیرین موجب

۱- اهیمت نان از دیدگاه بهداشتی، علیرضا رضاخواه.

۲- سایت باشگاه گندم، مصطفی پزشکی .

می شود نان از ظاهر (رنگ، شکل و ساختار پوسته و بافت داخلی) و کیفیت (عطر و طعم) مطلوب برخوردار نباشد.

همچنین استفاده از آن به جای خمیر مایه، باعث بروز انواع بیماری در بدن انسان می شود؛ مثل کم خونی، نرمی و پوکی استخوان، تصلب شرایین، افسردگی، استرس، بیماری های روحی و روانی، ریزش مو، التهاب و ورم معده و مسمومیت کل سیستم بدن. (۱)

علاوه بر آن که باعث بروز مواردی، از جمله اختلال در جذب آهن و بروز بیماری های قلب و عروق، اختلال در فعالیت های آنزیم های گوارش و هضم و جذب، بیماری های روده می شود.جوش شیرین واکنش های مفید خمیر را مهار می کند. همچنین ویتامین های آنزیمی را غیر فعال و باعث فطیر شدن آن می شود. (۲)

۱- سایت علمی دانشجویان ایران، http://www.daneshju.ir/forum/f۱۴۴۵/t۱۶۱۰۴۰.html

۲- سایت تبیان، «اثرات مضرّ جوش شیرین که در پخت نان ها مصرف می شود» http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=۱۰۹۲۵

آیین نامه مقرراتی نانوایان

اشاره

استفاده از جوش شیرین برای تهیه خمیر اکیداً ممنوع می باشد.

بعضی از علل رویکرد نانوایان به مصرف جوش شیرین را در تولید نان، به اختصار در ذیل بیان می کنیم:

۱. صرفه جویی در وقت

چون بیولوژی تخمیر، به خصوص در قدیم که از خمیر ترش به عنوان پوک کننده استفاده می شده، روندی کند و وقت گیر است و در زمستان ها مستلزم حضور در نانوایی ۴-۳ ساعت قبل از اولین پخت می باشد، به تدریج سنت غلط استفاده از جوش شیرین در پخت نان مرسوم شد تا ضمن تسریع در تخمیر، پخت نان در حداقل نیم ساعت انجام شود.

۲. رشد جمعیت

افزایش جمعیت افزایش تولید نان را می طلبد و به علت کندی روش سنتی، استفاده از خمیر ترش نان به عنوان پوک کننده، ظرفیت خمیر گیری و پخت، محدود بوده و نانوایان از جوش شیرین به عنوان گریز گاهی در جهت افزایش تولید استفاده کرده اند.

ص: ۴۸

۳. افزایش هزینه ها و کنترل نرخ نان

افزایش هزینه ها سبب شده است که نانوا به تولید حداقلی از نان، به منظور تقلیل هزینه های مختلف تولید و دستمزد مجبور باشد واین امر، سبب اندیشیدن به صرف افزایش تولید بوده است.

۴. ارزانی جوش شیرین

جوش شیرین ماده ای ارزان قیمت است و به نرخ فعلی، قیمتی معادل یک پنجم مایع خمیر را دارد.

۵. سهولت استفاده

استفاده از این ماده شیمیایی ساده است و رعایت شرایط خاص در استفاده از آن لازم نمی باشد.

۶. ناآگاهی بعضی نانوایان

متاسفانه بعضی از نانوایان معتقدند که جوش شیرین ماده ای فرار است و با پخت به صورت گاز، به طور کامل از نان خارج می شود. چنین ذهنیتی اهمیت آموزش بهداشت را در بیان واقعیت امر می رساند.

۷. عدم معرفی روش های عملی جدید و مواد افزودنی مجاز

متاسفانه جایگزینی مایه خمیر با جوش شیرین دیر

انجام شده و همواره با مخالفت نانواها و با تردید عملی بودن این امر رو به رو بوده است.

۸. پوشاندن عیوب نان

نانی که با جوش شیرین تولید شود، عموماً فطیر می باشد؛ ولی ظاهری مطبوع پیدا کرده و جوش سطح آن موجب می شود تا مردم آن را وَر آمده محسوب کنند؛ حال آن که اگر نان با روش تخمیر پوک شود، هر گونه نارسی خمیر در نان به زودی مشخص خواهد شد. (۱)

جوهر قند

«جوهر قند» یا «دی تیونیت سدیم» یا «بلانکت»، پودری سفید رنگ با ترکیب گوگردی و کاربردی صنعتی است که در صنایع رنگ رزی برای از بین بردن رنگ و بازیافت کاغذ باطله و در موارد معدودی برای زیست شناسی، زمین شناسی و عکاسی مورد استفاده قرار می گیرد و برای سلامت انسان مضر است و در هیچ جای دنیا، افزودنی غذایی محسوب نمی شود؛ اما در ایران برخی نانواهای متخلف به دلیل سفید تر شدن رنگ نان و افزایش قابلیت پهن شدن خمیر، آن را به آرد نان اضافه می کنند. از لحظه افزودن جوهر قند به نان،

ص: ۵۰

۱- آلودگی های نان و علل استفاده نانوایان از جوش شیرین.

عوارض چشمی، گوارشی و پوستی اش در بدن نانوایی که آن را به نان می افزاید، آغاز می شود؛ اما مشکل اصلی وقتی ظاهر می شود که مردم، نان آلوده به این ماده را می خورند.

جوهرقند به دلیل از بین بردن پرزهای داخل روده، مانع جذب مواد غذایی مفید در بدن می شود. برخی پژوهش ها ثابت کرده است تنظیم انسولین را در بدن به هم می زند و باعث دیابت زودرس می شود و از همه مهم تر این که مانع عملکرد آنتی اکسیدان ها می شود. آنتی اکسیدان ها مواد غذایی مفیدی هستند که فعالیت رادیکال های آزاد به عنوان عناصر سرطان زا را در بدن خنثی می کنند و بنابر این، در نبودشان، بدن در برابر عوامل سرطان زا بی دفاع می شود؛ لذا جوهرقند احتمال ابتلا به سرطان بویژه سرطان های دستگاه گوارش را به شدت بالا می برد. (۱)

انواع نان

در کشور ما انواع نان با کیفیت های مختلفی پخت می شود که به مواردی از آن اشاره می کنیم:

۱. نان سفید: نانی است که از آرد سفید تهیه شده؛ یعنی آردی که در تهیه آن فقط دانه غلات استفاده می شود.

۱- وبلاگ تخصصی نان ایران، آرش طاهری (جوهر قند یا بلانکت).

۲. نان قهوه ای: نانی است که در تهیه آرد آن، دانه و ۱۰ درصد پوسته دانه (سبوس) به کار رفته است.

۳. نان کامل: نانی است که در تهیه آرد آن، دانه کامل گندم (دانه به همراه سبوس) به کار رفته است.

۴. نان جوانه گندم: نانی است که به آرد آن، پودر جوانه گندم اضافه کرده اند.

۵. نان غلات: نانی قهوه ای است که به آن، دیگر انواع غلات را به صورت دانه کامل (پوسته به همراه دانه) اضافه کرده اند.

۶. نان تابون: نانی است مانند نان ساج که آن را نیز چادرنشینان می پزند، ولی در تنورهای زمینی.

۷. نـان لواش: نـان نـازک تردی است به قطر سه میلی متر که از خمیر فطیر یـا خمیر کم وَر آمـده پخته می شود. این نان را نان تنوری یا نان تافتون هم می گویند. نانی که از همان خمیر ساخته شده؛ ولی بسـیار نازک باشد، «نان خانگی» می نامند که پس از پخت بسیار نازک است.

۸. نـان سـنگک: نانی است نرم تر از لواش با کلفتی ۹ میلیمتر که در شـهرهای بزرگ متـداول است و خمیر آن ورآمده است. نان سنگک را «نان خمیری» نیز می نامند.

۹. نان بربری: نانی است قدری سفت تر با ضخامت

۱/۸ سانتیمتر که مانند نان سنگک خمیر آن ورآمده است.

۱۰. نـان روغنی: یـا «نان خشک» (خشـکه) از خمیر فطیر درست شـده؛ ولی روغن گوسـفند هم به آن اضافه کرده انـد. پس از پخت، خشک و ترد و مثل بیسـکویت می شود. نان روغنی یا معمولی است که اغلب به آن کنجـد می زنند، و یا شـیرین اسـت که در خمیر آن شیره انگور یا شکر می افزایند.

۱۱. نان شیرمال: نانی است ظریف و زیبا، مانند کیک که در روزهای عید می خورند. به این نان، «نان دشتری» هم می گویند.

۱۲. نان گُلاج: که مانند نان بربری است؛ ولی کلفتی آن در حدود ۴ سانتیمتر است و در سیستان و مازندران و گرگان متداول است. به این نان، «نان غلاچ» هم می گویند.

۱۳. نان جو: نان جو، از جو تهیه می شود. سبوس های جو، مانند سبوس های گندم مواد با ارزشی هستند.

در بیانات ائمه اطهار(علیهم السّلام) راجع به برتری نان جو نسبت به نان های دیگر نکاتی دیده می شود؛ از جمله:

امام صادق(علیه السّلام) فرمودند:

اگر خداوند در چیزی بیشتر از جو شفا سراغ داشت، همان را خوراک انبیا قرار می داد. (۱)

ص: ۵۳

۱- مکارم الأخلاق، ص ۱۵۵.

امام رضا(علیه السّلام) فرمود:

برتری نان جو بر نان گندم، چون برتری ماست بر مردم. هیچ پیغمبری(علیه السّلام) نبود، مگر آن که برای خورندگان نان جو دعا می کرد، و نان جو وارد هیچ بدنی نشود، جز آن که همه بیماری ها از آن بیرون رود. نان جو قوت پیامبران و غذای نیکان است. (۱)

۱۴. «نان برنجی» از اقسام نانها نیز، نان برنجی است. نان برنجی تقریبا جزء شیرینی ها و خوردنی های تشریفاتی است؛ در عین حال، از نان های بهداشتی است.

۱۵. نان تُست، نوعی نان ورقه شده انگلیسی است که با قرار دادن آن مقابل حرارت، برشته شده است. واژه تُست در زبان انگلیسی، به معنای برشته و سرخ شدن در برابر حرارت (معمولاً آتش) می باشد.

۱۶. نان باگت، نوعی نان فرانسوی است که با توجه به این که درازای آن از پهنایش بیشتر است، به راحتی قابل تشخیص می باشد. نان باگت استاندارد، ۵ تا ۶ سانتی متر عرض داشته و طول آن گاهی به یک متر هم می رسد. در برخی مناطق به نان باگت، «نان فرانسوی» هم اطلاق می شود. (۲)

۱- مکارم الأخلاق، ص ۱۵۵.

۲- سایت دانشنامه رشد و سایت (نان و نانوایی سنتی و نعتی):http://naan.rozblog.com/post/۴

چانه گیری خمیر بر اساس تجربه و بدون ترازو

نانوایان به وزن کردن خمیر در صورت چانه گیری موظف هستند. بسیاری از نانوایان بر اثر کثرت کار و تجربه، در وقت وزن خمیر، حجم و انـدازه خمیر برای آنان معلوم شـده؛ به گونه ای که بـدون وزن کردن خمیر همان مقدار استاندارد را می توانند چانه بگیرند؛ اما باید مراقبت داشـته باشند بر اثر سهل انگاری، از وزن خمیر کم نشود؛ زیرا اگر تعمداً از وزن خمیر کم کنند تا از سود بیش تری بهره مند شوند؛ مصداق «کم فروش» بوده که قرآن در مذمت این دسته از افراد می فرماید:

«وَيْلٌ لِّلْمُطَفِّفِينَ الَّذِينَ إِذَا اكْتَالُواْ عَلَى النَّاسِ يَسْتَوْفُونَ وَإِذَا كَالُوهُمْ أَو وَّزَنُوهُمْ يُخْسِرُونَ»(۱) وای بر کمفروشـان! آنان که وقتی برای خود پیمانه می کننـد، حق خود را به طور کامل می گیرنـد؛ امّا هنگامی که می خواهند برای دیگران پیمانه یا وزن کنند، کم می گذارند!

بنابراین، اگر مشتری نسبت به این نوع چانه گیری خمیر

۱- مطففین: ا و ۲ و ۳.

توسط نانوا راضی است، اشکال ندارد؛(۱) اما اگر نانوا یقین دارد که حجم و وزن خمیر کم است، باید جبران کند؛ و الّا ضامن است(۲) و قرآن کریم چه زیبا در این باره فرموده است:

«أَوْفُوا الْكَيْلَ وَلَا تَكُونُوا مِنَ الْمُخْسِرِينَ وَزِنُوا بِالْقِسْطَاسِ الْمُسْتَقِيمِ»؛(۳) پیمانه را کامل بدهید و از کم فروشان نباشید، و [متاع و کالا را] با ترازوی درست وزن کنید.

اضافه کردن مقدار کمی سبوس

بعضی از آردهایی که به نانوایان داده می شود، بدون سبوس است و نانوا به ناچار باید مقدار معینی از سبوس را به آرد اضافه کند تا نان از کیفیت خوبی برخوردار شود. متأسفانه بعضی نانوایان، از مقدار معین سبوسی که باید به این دسته از آردها اضافه کنند کاسته و در مقام تبلیغ نان، اعلام می دارند که از نان سبوس دار استفاده می کنند. به عبارت دیگر: اگر در یک گونی آرد، دو کیلو سبوس نیاز باشد، نیم کیلو سبوس اضافه کرده و اعلام می کنند، نان با کیفیت

۱- استفتای پیامکی، آیت الله خامنه ای و آیت الله صافی گلپایگانی۲۳ / ۹/ ۱۳۹۴.

۲- استفتای پیامکی، آیت الله مکارم، ۲۲/ ۹ /۱۳۹۴.

۳- شعراء: ۱۸۱ و ۱۸۲

خوب سبوس دار به فروش می رسد. از امیرمؤمنان(علیه السّلام) چنین نقل شده است:

دروغ انسان را به نفاق می کشاند. (۱)

پخت نان با کمترین ضایعات

حرام بودن اتلاف مال یک قاعده عمومی است که به خوردن مقداری از غذا و دور انداختن مقداری دیگر منحصر نمی شود، بلکه هر چیزی که سبب از بین رفتن مال و زیان رساندن به بدن باشد «اسراف» نام دارد و از منظر شرع مقدس، حرام است. امام صادق(علیه السّلام) فرمود:

اسراف در جایی است که [شخص] مال را تلف کند و به بدن ضرر برساند. (۲)

بنابراین، پخت نان اگر با سوختگی بیشتر و یا کیفیت کمتری باشد، مصداق ضایع شدن و اسراف نان بوده و پیامدهایی مثل فقر را به دنبال می آورد. امام صادق(علیه السّلام) فرمود:

إِنَّ السَّرَفَ یورِثُ الْفَقْرَ؛ (۳)اسراف فقر را به ارث می گذارد.

۱- غرر الحکم و درر الکلم، ص۶۳، ح۱۲۲۵.
۲- ابوعبدالله (علیه السّلام) «إِنَّمَا الْإِسْرَافُ فِیمَا أَتْلَفَ الْمَالَ وَ أَضَرَّ بِالْبَدَنِ» (الکافی، ج۶ ، ص۴۹۹).
۳- همان، ج۴ ، ص۸۳.

بنابراین، پخت نان با کمترین ضایعات، عامل برکت است و در صورتی که به هر دلیلی نان با کیفیت خوبی پخت نشده باشد، نباید ضایعات نان را دور انداخت، بلکه باید با جمع آوری مناسب، آن را به مرغداری ها و دامداری ها و امثال این مشاغل داد تا برای تغذیه حیوانات و پرندگان استفاده شود.

سؤال: آیا ریختن باقی نان غیر قابل مصرف درون سطل زباله، اشکال دارد؟

جواب: اگر قابل مصرف باشد؛ و لو به این که به پرندگان و مرغها بدهند؛ یا اهانت به نان حساب شود؛ ریختن آن درون زباله اشکال دارد. (۱)

پخت نان با افزودنی های مجاز

وقتی روی یک نان مقداری کنجد پاشیده و پخته شود، در حین پخت، روغن موجود در کنجد از آن خارج شده و روی نان می ریزد، و اطراف خود را بوداده و برشته تر می سازد. اگر فرض کنید روی هر نان ۴۰ عدد کنجد چسبیده باشد، روغن موجود در هر دانه کنجد به اندازه یک سانتیمتر مربع اطراف خود را چرب کرده و مثل روغن سرخ

ص: ۵۸

۱- استفتائات جدید، آیت الله میرزا جواد آقا تبریزی، ج ۲، ص ۳۹۳، سؤال ۱۶۳۰.

کرده بو می دهد و این اقدام علاوه بر خوشرنگ کردن نان، چربی سالمی به نان می افزاید. قابل ذکر است که چربی موجود در کنجد، چربی گیاهی و از نوع ارگوسترول است، نه کلسترول(چربی حیوانی). لذا هیچ زیانی برای سلامتی نداشته و بسیار مفید است. وجود دانه کنجد روی هرنان با عث مغز پخت تر شدن، برشتگی بیشتر و کاهش ضایعات نان می گردد و همین امر موجب جذابیت بیشتر نان کنجدی نسبت به نان ساده می گردد. (۱)

امروزه بعضی نانوایان، متناسب با سلیقه های مردم و نیز به منظور جذب مشتری بیشتر، و برای کیفیت بهتر و خواص بیشتر نان، دانه هایی از قبیل کنجد به نان اضافه می کنند. این افزودنی ها به شیوه های مختلفی کم حجم، زیاد و متوسط اضافه می شود که به تناسب هر کدام، قیمت متفاوتی دارند. آنچه در این زمینه باید رعایت شود، اعتدال در افزدونی ها و تناسب در قیمت نان است که متأسفانه مشاهده شده بعضی از نانوایان، کنجد اندکی به نان اضافه کرده و در مقابل، قیمت بیشتری از مشتریان أخذ می کنند که عامل نارضایتی مردم می شود.

۱- پایگاه اطلاع رسانی صنعت غذا و کشاورزی ایران(فودپرس)، به نقل از مجله پزشکی دکتر سلام.

فصل دوم: شرایط مکان نانوایی

اشاره

نان یکی از غذاهای اصلی سفره مردم را تشکیل می دهد. با توجه به این که سلامت مردم در گرو سلامت نان است؛ مکان پخت نان باید از شرایطی مکانی، بهداشتی مناسبی برخوردار باشد. بنابراین، شرایط ایده آل یک نانوایی را به صورت مختصربیان می کنیم:

بهداشت

هر مکانی که مستقیم با معیشت مردم در ارتباط است، ضرورت بهداشتی آن از اهمیت بیش تری برخوردار می باشد:

۱. نانوایی ها به علت وجود آرد - که عامل جذب حیوانات

ص: ۶۰

موذی مثل موش و دیگر حشرات است، باید به گونه ای ساخته شوند که دیوارهای آن از کاشی و زمین آن از سرامیک بوده تا از ورود هرگونه حیوانات موذی جلوگیری شود.

۲. گذاشتن پارچه یا توری های تمیز برروی خمیر بسیار ضروری است؛ چرا که نشستن مگس ها و تخم ریزی آنها بر روی خمیر از نظر بهداشتی مضرّ است. علاوه بر این، وجود سرویس های بهداشتی تمیز در بیرون نانوایی و نیز قرار دادن حوله و مایع، بسیار مهم است. پیامبر اکرم(صلّی الله علیه و آله وسلّم) فرمود:

هر چه می توانید پاکیزه باشید؛ زیرا خداوند اسلام را بر پاکیزگی بنا نهاده و جز مردم پاکیزه کسی وارد بهشت نمی شود. (۱)

۳. بعد از اتمام کار باید وسایل نانوایی مورد استفاده شسته شود تا از تولید و تکثیر میکروب ها جلوگیری گردد. امام صادق(علیه السّلام) فرمود:

غَسْلُ الْإِنَاءِ وَ كسْحُ الْفِنَاءِ مَجْلَبَهٌ لِلرِّزْقِ؛(۲) شستن

ص: ۶۱

۱- قال رسول الله(صلّی الله علیه و آله وسلّم) «تَنَظَّفُوا بِكلِّ ماَ اِستَطَعتُم فَإنَّ اللَّهَ تَعالی بَنی الإسلامَ عَلَی النِّظَافَه وَ لَن یدخُلَ الجنَّه إلَّا كلَّ نَظیفٍ» (نهج الفصاحه، ص۳۹۱، ح۱۱۸۲).

۲- الخصال، ج۱، ص۵۴.

ظروف و جاروب کردن آستانه در رزق را جلب می کند.

۴. عـدم دریافت پول از مشتری توسط افرادی که با چانه گیری خمیر و پخت سـر و کار دارنـد، ساخت اتاق استراحت، حمام و تهیه وسایل اسـتحمام، عدم زنگ زدگی درها و پنجره ها، دفع فاضلاب، تهیه سطل زباله دردار از جمله نکات مهم بهداشتی به شمار می رود.

۵. لازم است دسـتگاه خمیر کن را در جـای محفوظ قرار دهنـد تـا هنگـام مخلوط کردن اجزای خمیر، به مواد خـارجی آلوده نگردد.

۶. کلیه مواد اولیه در بسته بنـدی های مطمئن و بهـداشتی توزیع گردد و محل نگهداری مواد اولیه و محصول تولیدی عاری از هرگونه مواد شیمیایی و آلودگی میکروبی باشد.

۷. در صورت امکان از حشـره کش به منظور ضدعفونی کردن محیط نانوایی اسـتفاده و سپس نسبت به جمع آوری حشرات و سایر آفات انباری دیگر در محیط نانوایی اقدام شود. (۱)

۸. محل نانوایی دور از آلودگی و تاثیر گرد و غبار، بو و سایر مواد آلوده کننده باشد.

ص: ۶۲

۱- سایت باشگاه گندم، مصطفی پزشکی.

۹. برای مصارف تولیدی، آشامیدنی، همچنین شست وشو و نظافت، وجود شیرهای آب جداگانه لازم است. یک شیر آب در بالای دستگاه خمیر گیر نیز باید تعبیه گردد.

۱۰.وسایل تهیه خمیر و سایر وسایلی که با خمیر در تماس هستند، باید سالم، بی عیب و از جنس قابل شست وشو و بدون زاویه و بدون درز باشند تا تغییر نامطلوبی در کیفیت نان به وجود نیاید.

۱۱. تهویه: ساختمان واحد تولید نان باید طوری بنا شود که تهویه لازم در آن به طور طبیعی صورت گیرد؛ در غیر این صورت لازم است به وسایل تهویه مجهز باشد (۱)

آیین نامه مقرراتی نانوایان

اشاره

نظافت محیط نانوایی، روزانه انجام شود.

زباله دان درپوش دار، زنگ نزن، قابل حمل، مجهز به کیسه زباله و به تعداد کافی موجود و بعد از تخلیه شسته شود .

۱. تفکیک صفوف زن و مرد، با نرده های مناسب

صف های نانوایی از دو صف مردانه و زنانه تشکیل می شود. متأسفانه بعضی افراد به دلیل تعجیل در کارهای

۱- وبلاگ تخصصی نان، شرایط فنی، بهداشتی واحدهای تولید نان، آرش طاهری.

روزانه سعی می کنند در وقت تقسیم نان، بدون توجه به حفظ حریم زن و مرد، تقاضای نان کرده که این امر مستلزم برخورد با نامحرمان و دشواری اخذ نان برای خانم ها می شود. از طرفی اهتمام شرع مقدس، بر حفظ حریم محرم و نامحرم است. بنابراین، نانوایان باید با تعبیه نرده های مناسب در نانوایی ها، بر تفکیک صفوف زن و مرد از همدیگر بر این ضرورت شرعی و نکته اخلاقی اهتمام ورزند.

سؤال: در صف های نانوایی که به علت نبود نرده های آهنی تماس بدنی با نامحرم حاصل شود، حکمش چیست؟

آیت الله خامنه ای: نبود نرده آهنی دلیل بر تماس بدنی با نامحرم نمی باشد و باید رعایت محرم و نامحرم صورت بگیرد، مگر آن که به صورت غیر اختیار این کار صورت بگیرد.(۱)

آیت الله مکارم: چناچه سهوا باشد، اشکالی ندارد. بهتر است در این موارد دقت بیش تری داشته باشید. (۲)

۲. مکان خاص برای خنک کردن نان و جمع کردن خُرده نان

نان های خریداری شده برای این که به صورت خمیر

۱- استفتای پیامکی، آیت الله خامنه ای، ۲۷ / ۱۰ / ۱۳۹۴.

۲- استفتای پیامکی، آیت الله مکارم، ۲۶ / ۱۰ / ۱۳۹۴.

در نیایـد، در ابتدای کار به خنک کردن آن اقدام می شود و سـپس در سـفره های مخصوص و یا پلاستیک های نان قرار داده می شوند. بنابراین، نانوایان باید محلی را برای خنک کردن نان آماده کرده تا مشتریان بتوانند از آن استفاده کنند. علاوه بر آن که این نوع مکـان هـا، مسـتلزم جمع آوری نان های خرد شـده و یا سوخته شـده است که برای مرغـداری ها و... قابل اسـتفاده است و عملاً از هرگونه اسراف نیز جلوگیری می شود.

۳. نصب تابلو با قید مشخصات کامل نانوایی

یکی از نکـاتی که در هر نانوایی بایـد رعایت شود، نصب تابلو در داخل واحـد تولیـد نان است؛ به گونه ای که به راحتی قابل دیـدن باشـد و مشـخصات کامـل نانوایی، کـد نانوایی، میزان سـهمیه، نوع آرد، نوع پخت، وزن چانه، قیمت نان، ساعات پخت نان، روزهای تعطیلی، تلفن رسیدگی به شکایات، در آن درج شده باشد. (۱)

۴. نجس شدن تنور

سؤال: آیا تطهیر تنوری که با گِل آغشته به آبِ نجس، ساخته شده است، امکان دارد؟

ص: ۶۵

۱- دستور العمل متراژ و مشخصات واحدهای نانوایی ها، سعید طبسی، با اندکی تلخیص.

جواب: ظاهر آن با شستن قابل تطهیر است و طهارت ظاهر تنور که خمیر به آن می چسبد برای پختن نان کافی است.(۱)

۵. تغییر مغازه اجاره شده و خسارت به آن

سؤال: مستأجری مغازه ای را برای شغل نانوایی به مدت یک سال از مالک اجاره کرده است؛ حال:

۱. آیا جایز است مستأجر در مورد اجاره، توالت و حمام و دستشویی بنا کند؟

۲. آیا جایز است مستأجر سقف مغازه را به منظور دودکش سوراخ کند؟

۳. مسئول خسارت تخریب سقف کیست؟

قابل ذکر است که مدت اجاره خاتمه یافته است.

جواب: بعد از انقضای مدت اجاره، تصرفات مستأجر باید با رضایت مالك باشد و در اثنای مدت اجاره فقط تصرفاتی که مغازه را برای آن اجاره کرده و اگر قیدی در حین اجاره نشده باشد، تغییر و تبدیل عین مورد اجاره جایز نیست، مگر با رضایت مالك (۲)

ص: ۶۶

۱- أجوبه الاستفتائات، آیت الله خامنه ای (فارسی)، ص۱۷، سؤال۸۵.

۲- استفتائات، امام خمینی، ج۲، ص ۲۰۰، سؤال ۱۵.

۶. نجس شدن خمیر

اشاره

سؤال: اگر فضله موش در خمیر یا نان دیده شود، تکلیف چیست؟

جواب: تا وقتی که به نجاست آبی که با آن خمیر کرده اند، علم حاصل نشده باشد، از مقداری از اطراف آن اجتناب شود و بقیه پاک است. (۱)

استفتا (نجس بودن نانوایی ها)

سؤال: اگر شاگرد نانوا نانی را که با خمیر نجس درست شده، بفروشد و افراد زیادی خریداری کرده باشند، تکلیف ما نسبت به پول آنها و اطلاع دادن به آنها چیست؟

جواب: به افرادی که دسترسی دارید پول را برگردانید تا رضایت آنها را جلب نمایید و آنهایی که دسترسی ندارید از طرف آنها صدقه بدهید. (۲)

سؤال: اگر بعد از پخت مقداری نان، از نجاست خمیر مطلع شویم حکم آن چیست؟

جواب: در صورت یقین استفاده از آن جایز نیست. (۳)

سؤال: این جانب می دانم نان بعض نانوایی ها پاک

۱- استفتائات، آیت الله بهجت، ج۱، ص ۹۳، سؤال۳۰۳.

۲- استفتای پیامکی آیت الله مکارم، ۱۵/ ۸/ ۱۳۹۵.

۳- استفتای پیامکی آیت الله مکارم، ۱۲/ ۸/ ۱۳۹۵.

نیست، وظیفه ام چیست؟

جواب: اگر نان تمام نانوایی هایی که شما به نجس بودن بعضی از آنها علم دارید، مورد ابتلای شما باشد؛ یعنی ممکن است از نان یکایک آنها، و لو به تناوب، مصرف کنید؛ در این صورت، باید از همهٔ آنها اجتناب کنید. اما اگر یکایک آنها مورد ابتلای شما نیست و عادتاً ممکن نیست از نان همه آنها استفاده کنید؛ در این صورت، اجتناب لازم نیست.(۱)

۱- جامع المسائل(فارسی)، آیت الله فاضل لنکرانی، ج۲، ص ۸۳، سؤال ۹۰.

فصل سوم: شرایط کارگران نانوایی

اشاره

هر صـنفی از جـامعه برای گزینش و انتخـاب افراد خود معیارهـایی دارد. نانوایـان نیز از این قاعـده مسـتثنا نبوده و برای انتخاب کارگران و شاطران نانوایی، سعی می کنند افرادی را گزینش کنند که به اصول اخلاقی و دینی و نیز از تخصص کاری و تعهد برخوردار باشد. در این فصل شرایط کارگران نانوایی را بیان می کنیم:

۱. بهداشت فردی

اشاره

اهمیت نقش بهداشت در نانوایی ها به علت اهمیت نان در سفره مردم است. مکانیزه شدن نانوایی ها و عدم

ص: ۶۹

استفاده نیروی انسانی عاملی برای بیکاری عده ای از جوانان شده؛ اما از طرفی عدم دخالت دست در تخمیر و عدم چانه گیری، در بهداشتی شدن پخت نان بسیار تأثیرگذار بوده است. امروزه کثرت نانوایان و استفاده از نیروی انسانی مستلزم نکات بهداشتی بیش تری است که باید رعایت شود. به عبارت دیگر؛ ارتباط دست با خمیر و کثیف شدن لباس به علت کار و تلاش، زمینه جذب میکروب را بیش تر می کند. بنابراین، کارگران باید قبل از درست کردن خمیر، دست ها را به خوبی شسته، ناخن ها و موهای دست را کوتاه کرده، برای پاکیزگی بیشتر باید از روپوش، سربند، ماسک دهنی (برای حفظ آلودگی هوای ناشی از ذرات آرد وگازهای حاصل از مواد سوختی)(۱) نیز استفاده کنند. علاوه بر آن که از جارو کردن تنور با جاروی کثیف، به شدّت باید پرهیز شود.

موارد مذکور نه تنها بر اصول بهداشتی مؤثر است، بلکه بر ایجاد نشاط فرد و دیگران نیز بسیار مؤثر است.

حضرت علی(علیه السّلام) فرمود:

النَّظِیفُ مِنَ الثِّیابِ یذْهِبُ الْهَمَ وَ الْحَزَنَ؛(۲) لباس پاکیزه غم و اندوه را می برد.

ص: ۷۰

۱- بهداشت حرفه ای در حرفه نانوایان.

۲- الکافی، ج۶ ، ص۴۴۴.

علاوه بر آن که برای هر یک از سالن نانوایی، سرویس های بهداشتی و انبار باید دمپایی های مخصوص به خود باشد.

آیین نامه مقرراتی نانوایان

الف) کارکنان موظفند اصول بهداشت فردی (کوتاه بودن ناخن ها، موی سر و صورت و نظافت آنها، استحمام و...) را کاملاً رعایت نمایند.

ب) کارکنان باید مُلبس به کلاه، روپوش و کفش مناسب و کاملاً تمیز و بهداشتی باشند.

ج) کارکنان موظف به داشتن صابون استحمام و حوله تمیز اختصاصی می باشند.

د) شست و شوی دست با مایع دستشویی قبل از شروع به کار الزامی است.

ه-) شست و شوی دست با مایع دستشویی بعد از رفتن به توالت الزامی است.

و) خروج کارکنان از محل کار با کفش و روپوش مخصوص نانوایی ممنوع می باشد.

ز) کارکنانی که با پخت سرو کار دارند، موظفند هر روز قبل از شروع و بعد از خاتمه کار استحمام نمایند. (۱)

ص: ۷۱

۱- آیین نامه مقرراتی نانوایان.

۲. سلامت جسم

اشاره

در کارگاه های نانوایی موجود که با تنور و فِر دوّار کار می کنند، به دلیل این که گرما از طریق هدایت و تشعشع به خمیر منتقل می شود، شعله را محصور می کند و چشم کارگر نانوا (شاطر) از تشعشع مادون قرمز محفوظ می ماند و نهایتاً موجب پیشگیری از بروز بیماری شغلی آب مروارید می گردد. اما گرمای بیش از حد مجاز محیط کار و تعریق زیاد کارگران، به ویژه کارگر شاطر در فصل تابستان و ایستادن ممتد کارگر نانوا باعث بروز بیماری های شغلی واریس پا و ناراحتی ستون مهره ای خواهد شد(۱) . بنابراین، برای حفظ سلامت جسم سزاوار است که افراد شاغل در واحدهای نانوایی یا کارگرهای نان فانتزی حداقل هر ماه یکبار تحت معاینات پزشکی قرار گیرند. (۲)

علاوه بر آن که کارکنان مبتلا و مشکوک به بیماری های واگیردار، زخم های عفونی، پوستی و بیماری های روده ای، تا بهبودی کامل و تجویز مقامات بهداشتی نباید در محل

۱- مقاله نان چیست و کدام نان بهتر است؟ مهندس محمدرضا علامه -http://www.akairan.com/maghalat-persia/et-latoomoomi/۲۹۳۶.html

۲- سایت باشگاه گندم، مصطفی پزشکی.

حضور داشته باشند. [(۱)]

آیین نامه مقرراتی نانوایان

کلیه کارکنان موظفند کارت تندرستی معتبر(نصب در تابلو) در محل کار خود داشته باشند.

۳. سیگار نکشیدن

اشاره

متأسفانه در بعضی از نانوایی ها، شاهد سیگار کشیدن تعدادی از کارگران هستیم که حاکی از عدم تقیّد آنها به بهداشت فردی و جمعی در چنین محیطی است. استعمال سیگار در وقت چانه گیری خمیر، سبب می شود خاکستر سیگار در خمیر افتاده و سبب آلودگی خمیر و نان شود؛ علاوه بر آن که کشیدن سیگار، چون از جمله عوامل اضرار به نفس است، بعضی مراجع حکم به حرمت سیگار نیز داده اند. بنابراین، کارگران زحمت کش نانوایی ها به دلیل عدم رعایت بهداشت و نیز به جهت حرمت شرعی سیگار، باید از استعمال سیگار اجتناب کنند.

مسئله: خوردن یا نوشیدن چیزی که برای انسان ضرر مهمّی دارد، حرام است، کشیدن سیگار و سایر انواع

۱- وبلاگ تخصصی نان، شرایط فنی، بهداشتی واحدهای تولید نان، آرش طاهری.

دخانیات، مخصوصاً مواد مخدّر مطلقاً حرام است، خواه به صورت تزریق یا دود کردن یا خوردن و یا به هر طریق دیگری بوده باشد و همچنین تولید، خریدوفروش و هرگونه کمک به انتشار آن، حرام است. (۱)

آیین نامه مقرراتی نانوایان

استعمال دخانیات در کلیه اماکن تغذیه اکیداً ممنوع می باشد.

۴. درک طلوعین و ذکر گفتن

یکی از توفیقاتی که کارگران نانوایی دارند، سحر خیزی و بیداری بین طلوعین است. ساعاتی که بسیاری از مردم پس از ادای فریضه صبح، به استراحت می پردازند، آنان مشغول کار و تلاش هستند. امام رضا(علیه السّلام) در تفسیر آیه «فَالْمُقَسِّماتِ أَمْرا»(۲)قَالَ الرِّضَا (علیه السّلام) «فِی قَوْلِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ: فَالْمُقَسِّماتِ أَمْراً؛ قَالَ: الْمَلَائِكَهُ تُقَسِّمُ أَرْزَاقَ بَنِی آدَمَ مَا بَیْنَ طُلُوعِ الْفَجْرِ إِلَی طُلُوعِ الشَّمْسِ فَمَنْ یَنَامُ فِیمَا بَیْنَهُمَا یَنَامُ عَنْ رِزْقِهِ» (من لا یحضره الفقیه، ج۱، ص۵۰۴).

۱- توضیح المسائل، آیت الله مکارم، ص ۴۴۰، مسأله۲۲۶۲.

۲- ذاریات: ۴.§ فرمود: ملائکه الاهی رزق فرزندان آدم را بین طلوع فجر تا طلوع خورشید تقسیم می کنند هر کسی که در این وقت بخوابد، از رزقش محروم می شود.

زحمتکشان این صنف، در ساعتی که بسیاری از مردم در خوابند، از خوابی که بر چشمانشان سنگینی می کند چشم پوشیده، از جای برخاسته، به محل کار می روند تا با دست توانای خویش، یکی از نیازهای اساسی مردم را رفع و مردم را با نان تازه ای که از تنور در آمده، خرسند می کنند. آنها همه زحمات خویش را به کار می بندند تا نان خوبی را به دست مردم برسانند؛ اما اجرای فریضه نماز در محل کار و زبان به ذکر الاهی گشودن در وقت کار و بین الطلوعین، بر زیبایی کار، بهتر شدن نان و جذب مشتری، بسیار تأثیرگذار است. .

۵. به موقع آمدن (سر وقت پخت کردن)

اعلام زمان آغاز و پایان کار نانوایی و ساعت پخت نان، عاملی است که مردم را در خرید نان، خصوصاً در وقت صبح، هدفمند و دارای برنامه می کند. اگر کارگران در زمان ساعت کاری معین، درمحل نانوایی حضور نداشته باشند، عامل اتلاف وقت بسیاری از مردم و محروم ماندن عده ای دیگر از خرید نان خواهند شد. به عبارت دیگر شغل عده ای

از قشرهای جامعه به گونه ای است که در همان ساعات اولیه صبح باید با سرویس اتوبوس به محل کار رفته و به ناچار صبحانه خود را در محل کار میل کنند. بنابراین، در همان ساعات اولیه پخت، نان را خریداری می کنند و به محل کار می روند. در این فرض اگر نانوایان در ساعات تعین شده به محل کار نیایند، این عده از مردم از این برکت الاهی – نان- محروم می مانند.

۶. شغل نانوایی و روزه در فصل تابستان

هر شغلی به اقتضای شرایط، دارای سختی هایی است. کار در نانوایی، همانند دیگر مشاغل سختی هایی مثل ایستادن زیاد، کم خوابی و تحمّل گرمای زیاد در فصل تابستان را به همراه دارد. قرار گرفتن ماه مبارک رمضان در فصل تابستان بر تشنگی کارگران این شغل می افزاید. تعدادی از نانوایان به صرف گرمی هوا و تشنگی از روزه گرفتن در ماه مبارک صرف نظر کرده و روزه نمی گیرند؛ در حالی که در متون روایی اهل بیت(علیهم السّلام) تشنگی ناشی از روزه گرفتن مورد توجه قرار گرفته تا با تشنگی ماه رمضان به یاد تشنگی روز قیامت افتاده و سختی دنیا را بر سختی آخرت ترجیح دهند.

ص: ۷۶

پیامبر اکرم (صلّی الله علیه و آله وسلّم) فرمود:

با گرسنگی و تشنگی ماه مبارک رمضان گرسنگی و تشنگی روز قیامت را به یاد آورید. (۱)

نانوایان می توانند ساعت پخت روز را در ماه رمضان به شب تبدیل کنند و در روز نانوایی را تعطیل نمایند تا شاطرها و همکارانشان بخاطر دیگران از ثواب روزه رمضان محروم نشده و کفاره روزه خواری به آنها واجب نشود.

سؤال: شاطر نانوایی به خاطر گرمای بیش از حدّ تنور روزه اش را می خورد و می گوید با این گرمای هوا و گرمای تنور نمی توانم روزه بگیرم و شاید در زمستان قضای روزه را بگیرد. آیا او مجاز است این کار را بکند؟ و هر فردی که این قبیل شغل ها را دارد می تواند در این فصل روزه نگیرد؟

جواب: عذر مزبور مجوز افطار نیست. (۲)

۷. خوردن نان بدون اجازه صاحب ملک

سؤال: آیا جایز است کارگران کارخانه ای دولتی که نان، شیرینی، خوراک و آشامیدنی تولید می کنند؛ در حال کار

۱- قَالَ رَسُولُ اللَّهِ(صلّی الله علیه و آله وسلّم): «وَ اذْكرُوا بِجُوعِكمْ وَ عَطَشِكمْ فِيهِ جُوعَ يوْمِ الْقِيامَهِ وَ عَطَشَهُ» (الأمالی، المجلس العشرون، ص۹۳).

۲- استفتائات امام خمینی، ج۱، ص ۳۱۹، سؤال ۴۹.

با اجازه مدیر کارخانه از موادّ غذایی کارخانه که صاحب اصلی آن بیت المال مسلمین است، بخورند؟

جواب: بستگی به مقرّرات کارخانه دارد. (۱)

۸. خواندن نماز اول وقت به صورت نوبتی

ابن عباس مشاهده کرد که حضرت علی(علیه السّلام) گاهی در وسط جنگ به آسمان نگاه می کند و در انتظار زوال خورشید است! از حضرت(علیه السّلام)، علت این کار را پرسید. حضرت(علیه السّلام) فرمود: برای این که نماز اوّل وقت از دستم نرود. گفت: آیا الان وقت نماز است، در حالی که جنگ ما را به خود مشغول کرده است؟! حضرت(علیه السّلام) فرمود: اگر این گونه باشد که از نماز غافل شویم، پس برای چه چیز با آنها جهاد می کنیم؟! مقاتله ما برای اقامه نماز است. (۲)

اگرچه خواندن نماز اول وقت برای کارگران نانوایی ها، به علت انتظار مردم برای گرفتن نان مشکل است؛ اگر خواندن نماز اول وقت به صورت نوبتی میان کارگران انجام شود، می توان این تکلیف الاهی را در وقت خودش انجام داد. امام صادق(علیه السّلام) فرمود:

ص: ۷۸

۱- همان، ج۳، ص ۵۰۲، سؤال۶۲.

۲- کشف الیقین فی فضائل أمیر المؤمنین (علیه السّلام)، ص۱۲۱.

شیعیان ما را در اوقات نماز امتحان کنید که چگونه بر اجرای آن محافظت می کنند. (۱)

البته چون کـارگران از صاحب کار حقوق دریافت می کننـد و اجیر دیگران هسـتند و خوانـدن نماز اول وقت مسـتحب بوده و مستلزم تعطیل کردن چند دقیقه ای است لذا باید از صاحب کار خود کسب اجازه نمایند.

۹. حقوق کارگران

بر اسـاس آموزه های قرآن کریم، خداونـد عـده ای را در امور اقتصادی بر بعضـی برتری داده تا کسانی که دارای تمکن مالی بیشتری هستند افراد دیگر را به خدمت گرفته و با همکاری و تعاون در برپایی نظام جامعه کوشا باشند:

«نَحْنُ قَسَمْنا بَیْنَهُمْ مَعیشَتَهُمْ فِی الْحَیاهِ الدُّنْیا وَ رَفَعْنا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجاتٍ لِیَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضاً سُخْرِیا»(۲) ما در زندگی دنیا معیشت آنان را میانشان تقسیم کرده ایم، و برخی را از جهت درجات [فکری و مادی] بر برخی برتری داده ایم تا برخی از

۱- جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ(علیهماالسّلام) قَالَ: «امْتَحِنُوا شِیعَتَنَا عِنْدَ ثَلَاثٍ- عِنْدَ مَوَاقِیتِ الصَّلَاهِ کیفَ مُحَافَظَتُهُمْ عَلَیهَا» (وسائل الشیعه، ج۴، ص ۱۱۲).

۲- زخرف: ۳۲.

آنان، برخی دیگر را [در امر معیشت و سایر امور] به خدمت گیرند.

کار و پرداخت حقوق از جمله دستورات اسلامی برای رشد و شکوفایی نظام اسلامی به شمار می رود. در روایات متعدد از تعیین حقوق قبل از انجام دادن کار و نیز پرداخت کامل آن پس از انجام دادن کار بسیار تأکید شده است. امام صادق(علیه السّلام) فرمود:

هرکس به خدا و روز واپسین ایمان دارد، اجیری را به کار نگمارد؛ مگر این که اجرتش را به وی بگوید. (۱)

در روایت دیگری پیامبر اکرم(صلّی الله علیه و آله وسلّم) فرمود:

یکی از گروه هایی که در قیامت من از آنها شکایت می کنم، شخصی است که اجیری را به کار گمارد و از وی به طور کامل کار بکشد؛ ولی اجرتش را نپردازد. (۲)

متأسفانه بعضی کارفرمایان برای این که مبلغ کمتری بپردازند، به سراغ کارگرهای ارزان قیمت می روند کارگرانی که طبیعتاً در پخت نان مهارت چندانی ندارند و از سوی دیگر چون توقعاتشان کم تر است، دیگر به پرداخت حق

۱- منابع فقه شیعه (ترجمه جامع احادیث الشیعه)، ج ۲۴، ص۷۵.

۲- همان، ص۸۵.

بیمه و هزینه های مشابه توجه نمی شود.(۱) استفاده از این دسته کارگران برای سود بیش تر نه تنها به ضایع شدن حقوق کارگران منجر می شود، بلکه استفاده از این کارگران ناآزموده، ضایع شدن نان را نیز به دنبال دارد.

۱۰. خطرهای احتمالی در نانوایی ها

الف) نانوایی هایی که از سیستم برق و یا مواد سوختی برای روشن کردن دستگاه و یا تنور استفاده می کنند، باید هنگام روشن کردن تنور، از برق گرفتگی وآتش سوزی احتمالی، مثل نشت گاز از مشعل های دستگاه پخت نانوایی وانفجار به علت تجمع گاز در محیط کوره(۲) مراقب باشند بنابراین، وجود دستگاه اطفای حریق برای مقابله با حریق مانند کپسول های گاز و یا مُولِّد کف و یا پودرهای ضد حریق ضروری است که در این مواقع باید از آنها استفاده گردد. از طرفی جعبه کمک های اولیه باید حتما دارای دارو و وسایل کمک های اولیه، به منظور جلوگیری از توسعه سوختگی و بریدگی باشد. (۳)

ص: ۸۱

۱- مجله الکترونیکی، نان همه زندگی، مرتضی جلالی فخر، http://vista.ir/article/۲۲۲۸۴۲

۲- بهداشت حرفه ای در حرفه نانوایان.

۳- مشخصات واحدهای نانوایی، نادر کریمی.

ب) حوادث مکـانیکی ناشـی ازدسـتگاه ها وابزار کار، مثل برخورد پارو به مشتری و یا همکار، گیرکردن دست در خمیرگیرها نیز؛(۱) از جمله نکاتی است که باید نسبت به آنها دقت شود.

۱- بهداشت حرفه ای در حرفه نانوایان.

بخش سوم: احکام توزیع نان

اشاره

در این بخش، به احکام مختلف فروش نان، فروش آرد یارانه ای، افزودنی های مجاز، سوء استفاده در کنتور برق و گاز و غیره اشاره می شود:

۱. فروش نان به صورت کیلویی و عددی

پس از پخت نان و بیرون آوردن نان از تنور، یکی از کارگران که مسؤلیت فروش نان را بر عهـده دارد، نان را با رعایت نوبت بین مشتریان تقسیم می کند. در بعضی مناطق نان به صورت کیلویی و در بعضی دیگر، آن را به صورت عددی می فروشند. البته نوع دستگاه های پخت نان در فروش این شیوه ها دخیل است؛ اما معیار اصلی در شیوهٔ فروش، عرف

متعارف جامعه است که اگر به صورت کیلویی مرسوم است بایـد به صورت کیلویی و اگر فروش عـددی مرسوم است، باید به صورت عددی به فروش برسانند.

سؤال: خرید نان از نانوایی که به صورت عددی می فروشند، جایز است یا باید وزن شود؟

جواب: اگر فروش نان به صورت عددی متعارف باشد، اشکالی ندارد. (۱)

۲. تبلیغ نانوایی با آویزان کردن نان

آویزان کردن نان در بیرون مغازه، به عنوان تبلیغ یکی از موارد اسراف به شمار می آید. بهتر است با زدن پلاکارد(بَنر) به تبلیغ نانوایی اقدام شود. امام صادق(علیه السّلام) در بیان مصادیق اسراف فرمود:

کسی که باقیمانده ظرف آب را بر زمین بریزد، و لباس آبروداری [= تشریفاتی] خود را هنگام کار بپوشد، و یا دانه خرما را به دور اندازد، سادهترین نوع اسراف را مرتکب شده است. (۲)

۱- استفتائات جدیـد، آیت الله میرزا جـواد تـبریزی، ج۱، ص ۲۳۵، سؤال۱۱۱۸؛ استفتائات، آیـت الله بهجت، ج۳، ص ۲۵۳، سؤال۴۲۰۶ و جامع المسائل(فارسی)، آیت الله فاضل لنکرانی، ج۱، ص ۲۶۵، سوال۱۰۶۶.

۲- أَبِی عَبْدِ اللَّهِ (علیه السّلام) قَالَ: «أَدْنَی الْإِسْرَافِ هِرَاقَهُ فَضْلِ الْإِنَاءِ وَ ابْتِذَالُ ثَوْبِ الصَّوْنِ وَ إِلْقَاءُ النَّوَی» (الکافی، ج۶ ، ص ۴۶۰).

طبق حدیث شریف اگر دور انداختن هسته خرما اسراف به شمار می رود، آویزان کردن نان برای تبلیغ نیز قطعاً از موارد اسراف به شمار می آید.

۳. فروش آرد یارانه ای (دولتی) به مردم

آردهایی که نانوایان از آن استفاده می کنند، از دو دسته دولتی و آزاد تشکیل می شود. آردهای دولتی به آردهایی گفته می شود که دولت با قیمت پایین تری به نانوایان می دهد تا نانوایان با سهمیه معینی از پخت نان و قیمت کمتر به مشتریان عرضه کنند؛ اما نانوایانی که از آرد آزاد استفاده می کنند، آن را به صورت آزاد به هر مقداری که نیاز داشته باشند، خریداری می کنند. قیمت نانی که از آرد آزاد تهیه شده از نانی که با آرد دولتی تهیه شده، بیش تر است. و مقدار سهیمه آنان نیز به اعتبار عرضه و تقاضا است هر مقدار که تقاضا بیش تر باشد فروش آن نیز بیش تر خواهد بود.

مقدار آردی که دولت به صورت یارانه به نانوایان می دهد، از حقوق مردم و بیت المال مسلمین است. لذا نانوایان باید در تصرف و استفاده از آرد سهمیه ای دقت کرده و نباید این نوع از آرد را به صورت آزاد فروخته تا سود بیش تر را با سختی کمتری به دست آورند.

امیرالمؤمنین(علیه السّلام) به یکی از کارگزاران خویش فرمود:

کسی که امانت را سبک شمارد و به آن خیانت ورزد، خود را در دنیا به ذلّت و خواری انداخته، و در آخرت خوارتر و رسواتر خواهد بود. بزرگترین خیانت، خیانت به ملّت است.(۱) نیز بزرگترین فریب و ناخالصی، حیله گری مدیران با جامعه اسلامی است.

سؤال: آیا فروش آرد یارانه ای که از طرف دولت به نانوایی ها داده می شود، جایز است؟

جواب: اگرنانوا ازطرف دولت مجازدر فروش آرد نباشد، جایز نیست آن را بفروشد وخریدآن هم توسط مردم جایز نمی باشد.(۲)

سؤال: یکی از سهمیه داران شهر ما (نانوایان) دو کیسه آرد از سهمیه نانوایی را به همان قیمتی که دولت به او داده بود، به ما داد و ما آنها را به نان تبدیل کردیم. آیا این کار از نظر شرعی درست است یا نه؟

جواب: آردی را که نانوا داده اگر مازاد بر مصرف مشتریان خودش بوده و شما آن را برای مصرف خودتان نان کردید،

۱- امام علی(علیه السّلام)فرمود: «مَنِ اسْتَهَانَ بِالْأَمَانَهِ وَ رَتَعَ فِی الْخِیانَهِ وَ لَمْ ینَزِّهْ نَفْسَهُ وَ دِینَهُ عَنْهَا فَقَدْ أَحَلَّ بِنَفْسِهِ الذُّلَّ وَ الْخِزْی فِی الدُّنْیا وَ هُوَ فِی الْآخِرَهِ أَذَلُّ وَ أَخْزَی وَ إِنَّ أَعْظَمَ الْخِیانَهِ خِیانَهُ الْأُمَّهِ وَ أَفْظَعَ الْغِشِّ غِشُّ الْأَئِمَّهِ» (نهج البلاغه، نامهٔ ۲۶).

۲- أجوبه الاستفتائات،(فارسی)، آیت الله خامنه ای، ص۴۸۴، سؤال۱۹۷۸.

مانعی ندارد. (۱)

۴. خرید محدود آرد یارانه

سؤال: اگر برای حلوا درست کردن مثلًا ۳ کیلو آرد از نانوایی بخریم، آیا اشکال دارد؟

جواب: اگر آرد را دولت به نـانوا فروخته و شـرط کرده که آن را نان کنـد و به مردم بدهـد؛ بر نانوا فروختن آن جایز نیست و مردم هم نباید آرد را از نانوا بخرند. (۲)

۵. رعایت حقوق دیگران در نظم صفوف؛ عمداً و سهواً

اشاره

عدم رعایت حق مردم در صـفوف نان، یکی از مصادیق حقوق الناس است. متأسفانه این تضییع حق در صفوفی که افراد آن را کودکان تشـکیل می دهند، بیشتر است. سـرعت بخشـیدن به کار دوسـتان و بسـتگان که تازه به صـفوف نانوایی رسـیده اند بر انتظار طولاـنی دیگران ترجیـح داده می شود. این تضـییع حقوق، نـانوا را با مشـکل اخلاقی مواجه می کنـد؛ چرا که از حقوق دیگران چشم پوشی کرده است.

حضرت علی(علیه السّلام) فرمود:

۱- استفتائات جدید، آیت الله میرزا جواد آقا تبریزی، ج۲، سؤال ۱۰۸۵ص۲۴۳.

۲- جامع الأحکام، آیت الله صافی گلپایگانی، ج۲، سؤال ۱۵۷۱، ص ۱۲۲.

اَمّا الـذَّنْبُ الَّذِی لَا یغْفَرُ فَمَظَالِمُ الْعِبَادِ بَعْضِہِمْ لِبَعْضٍ؛اما گناهی که بخشیده نمی شود؛ ظلم کردن بعضی از بندگان نسبت به بعضی دیگر است. (۱)

استفتا

سؤال: در بسیاری از مکان های شلوغ که به کارها، صفی و نوبتی رسیدگی می شود، مثل نانوایی ها و بانک ها؛ اگر فردی بدون رعایت حق و نوبت دیگران کار خود را مقدّم نماید، شرعاً عمل حرامی مرتکب شده است؟ اگر نانوا یا متصدّی آن امر، بدون نوبت کار کسی را مقدم بنماید، آیا او عمل حرامی مرتکب گردیده است؟

جواب: تضییع حقوق شرعی دیگران به هر گونه ای که باشد، جایز نیست و ملازمه ای با نوبت ندارد. (۲)

۶. تغییر دادن گونی های آرد دولتی با آرد آزاد

اشاره

در حال حاضر، تفاوت آردهای دولتی با آردهای آزاد در رنگ گونی آردها است. آردهای دولتی را با گونی های زرد رنگ و آردهای آزاد را با رنگ آبی به نانوایان می دهند.

در جامعه امروزی واسطه ها بیشترین سود را با کم ترین

۱- الکافی، ج۲، ص۴۴۳

۲- استفتائات، آیت الله بهجت ج۴، سؤال ۵۸۴۵، ص ۳۶۲.

زحمت به دست می آورند. اگرچه یک تجارت خوب و مناسب بر عهده همین واسطه هاست؛ اما عملکرد منفی بعضی از این واسطه ها سبب شده تا جامعه به آنها نگاه منفی داشته باشند. این دسته افراد سود جود برای کسب منافع مادی بیشتر، دیانت خویش را در معرض انحراف قرار می دهند؛ حضرت امیر(علیه السّلام)فرمود؛

ضرری که از این راه به آنها می رسد، از سودی که نصیبشان خواهد شد، بیش تر است. (۱)

متأسفانه در صنف نانوایان، عده ای از واسطه ها از بازار پر رونق آردهای دولتی و آزاد بسیار سود جسته و آردهای دولتی را از بعضی نانوایان به قیمت مناسب خریداری می کنند و پس از تغییر دادن رنگ گونی ها، آن را به قیمت آزاد و سبوس دار به دیگر نانوایان می فروشند.

حکم فقهی

در صورتی که خریدار یا فروشنده تقلب کند و مال خود را بهتر از آنچه هست نشان دهد، می توانند معامله را فسخ

۱- قَالَ علی (علیه السّلام) «لَا یتْرُک النَّاسُ شَیئاً مِنْ أَمْرِ دِینِهِمْ لِاسْتِصْلَاحِ دُنْیاهُمْ إِلَّا فَتَحَ اللَّهُ عَلَیهِمْ مَا هُوَ أَضَرُّ مِنْهُ؛ مردم چیزی از برنامه دینشان را برای بهبود دنیایشان ترک نمی کنند، مگر آن که خداوند زیان بارتر از آن را در کف دستشان می نهد.» (نهج البلاغه، حکمت ۱۰۶).

کنند.(۱)

۷. دست کاری در کنتور گاز

بالابودن هزینه های برق، گاز و کاهش سود نان، بهانه ای شده تا بعضی نانوایان برای منفعت بیشتر به استفاده ناصحیح از کنتورهای برق و گاز روی آورند. از آن جا که آب، برق و گاز از بیت المال بوده و همه مردم در استفاده از آن شریک هستند؛ سود جویی و بهره برداری ناصحیح عده ای دیگر، خلاف شرع و قانون می باشد. امیرمؤمنان(علیه السّلام) در استفاده ناصحیح بیت المال به خداوند منان پناه می برد و مردم را از شعله های آتشی که زبانه های آن را غضب الاهی روشن کرده است، هشدار می دهد:

به خدا قسم اگر شب را به بیداری به روی خار سعدان به روز آرم، و با قرار داشتن غلها و بندها به بدنم روی زمین کشیده شوم، پیش من محبوب تر است از این که خدا و رسولش را در قیامت ملاقات کنم، در حالی که به بعضی از مردم ستم نموده، و چیزی از مال بیارزش دنیا غصب کرده باشم. به خدا قسم عقیل را در اوج فقر دیدم که یک من گندم از بیت المال شما را از من درخواست داشت، و کودکانش را از پریشانی

۱- توضیح المسائل مراجع، مسئله۲۱۲۴.

فقر با موهای غبار آلود و رنگ های تیره دیده گویی صورتشان را با نیل سیاه کرده بودند.

عقیل به درخواستش اصرار و سخنش را تکرار می کرد و من به گفتارش توجه می کردم، و او خیال می کرد که دینم را به او فروخته، و از راه و روشم دست برداشته و به خواسته اش تن می دهم. در این اثنا آهن پاره ای را گداخته و به بدن او نزدیک کردم تا مایه عبرتش شود. ناگهان چون بیمار از حرارت آن آهن پاره ناله زد، و نزدیک بود از آن آهن گداخته بسوزد. به او گفتم: مادران داغدار بر تو بگریند، ای عقیل! آیا تو در برابر آهن پاره ای که انسانی آن را به شوخی و بازی بر افروخته ناله میزنی؛ ولی مرا به جانب آتشی که خداوند قهّار به جهت خشم خود افروخته است؛ می کشانی؟! آیا تو از این درد اندک ناله بزنی، و من از آتش سوزنده جهنم ناله نزنم؟! (۱)

سؤال: در برخی مناطق گرم کشور ساکنان به استفاده از کولر گازی مجبور هستند که هزینه برق مصرفی آن بسیار زیاد و پرداخت این هزینه برای اغلب ساکنان این شهرها دشوار است. آیا این افراد می توانند برای رفع نیازهای ضروری خود به دست کاری در کنتور برق یا استفاده از انشعاب غیر

ص: ۹۱

۱- نهج البلاغه، خطبه۲۲۴

مجاز اقدام کنند؟

جواب: از قوانین و مقرّرات حکومت اسلامی تخلّف نکنند. (۱)

سؤال: کنتور آب نداریم و از آب شهری استفاده می نماییم؛ حکم چگونه است؟

جواب: چنانچه مضطر باشید باید سازمان آب را راضی کنید؛ در غیر این صورت، خلاف مقررات است و باید ترک گردد. (۲)

۸. پول خرد(مانده پول)

اشاره

قرآن کریم درباره حقوق مردم با تأکید خاصی سخن گفته است؛ حقوقی که در روز قیامت جز با رضایت صاحب حق عفو و گذشتی در آن نیست. خواه این حق در امور کلی و زیاد باشد و یا در امور جزیی و بی ارزشی که قرآن با واژه «خردل» از آن یاد می کند:

«وَ نَضَعُ الْمَوازِینَ الْقِسْطَ لِیوْمِ الْقِیامَهِ فَلا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَیئاً وَ إِنْ کانَ مِثْقالَ حَبَّهٍ مِنْ خَرْدَلٍ أَتَینا

۱- سایت آیت الله مکارم، قوانین دولتی، سؤال۸ http://portal.anhar.ir/node/۱۶۵۴۷gsc.tab=۰

۲- استفتائات جدید، آیت الله میرزا جواد آقا تبریزی؛ ج۲، ص ۳۰۷، سؤال ۱۲۷۶

بِها وَ کفی بِنا حاسِبین» (1)ما ترازوهای عدل را در روز قیامت برپا می کنیم. پس به هیچ کس کمترین ستمی نمی شود و اگر [کارهای نیک و بد] به مقدار سنگینی یک دانه خردل باشد، ما آن را حاضر می کنیم؛ و کافی است که ما حساب کننده باشیم.

متأسفانه از جمله سنت های نادرستی که بر اثر کثرت تکرار، قبح آن از بین رفته، عدم پرداخت پول خرد – مابقی حق مشتری- به مشتری است. بعضی نانوایان درپرداخت حقوق کامل مشتریان کوتاهی کرده و به بهانه کم ارزشی و یا نداشتن پول خرد از پرداخت آن به مشتری صرف نظر می کنند؛ در حالی که در اخذ حق خود، از کمترین مبلغ هم صرف نظر نکرده و حتی در صورتی که مشتری پول خرد نداشته باشد؛ مشتری را بدهکار خود می دانند که باید بدهی اش را برگرداند.

اگرچه نداشتن پول خرد یکی از عوامل عدم پرداخت مابقی پول به مشتری به شمار می رود؛ نانوایان می توانند با تقسیم کردن یک عدد نان و پرداخت مقداری از آن به جای پول خرد، حق مشتری را به صورت کامل ادا کنند و در صورت انجام ندادن چنین کاری، از مشتری عذر خواهی

۱- انبیاء: ۴۷.

کرده تا در نوبت بعدی حق وی را به طور کامل ادا کنند.

سؤال: از نانوایی ۱۵ عـدد نان می گیریم، از هر ۱۵ عدد نان، ۵/ ۲ تومان باقی می مانـد که نانوا این پول باقیمانده را به ما نمی دهد. مسلـم است که بعد از ۴۰ دفعه، ۵/ ۲ تومان به صـد تومان افزایش می یابـد. آیا می توان مثلا یک بار، ۱۵ عدد نان از او بگیریم و بگوییم طلبت باشد و آن را برای خود به حساب آن صد تومان بگذاریم؟

جواب: چنانچه در هر دفعه که نان می گرفتیـد، باقیمانـده پول را مطالبه می کردیـد و فروشـنده نان از دادن باقیمانـده پول عذر می خواست و شـما هم اعراض نکرده ایـد؛ در این صورت، می توانیـد به مقدار پول های باقی مانده از نان آن نانوایی بگیرید. (۱)

توصیه ها

۱. همه کسانی که برای خرید نان وارد نانوایی می شوند - در صورت شلوغ بودن – باید مقداری از زمان را در صف نانوایی در انتظار بماننـد. از آن جا که گاه این انتظار به طول می انجامـد، نانوایی ها می تواننـد با نصب قفس های مناسب و قرار دادن چند کتاب در آنها

۱- استفتائات جدید، آیت الله میرزا جواد تبریزی، ج۲، ص ۲۷۰، سؤال۱۱۶۲.

زمینه ای فراهم کنند تا مردم از این دقایق و انتظارات استفاده کرده، اطلاعات دینی و عمومی خود را افزایش دهند.

۲. نصب تابلو، یا برگه و نوشتن نحوه نگهداری نان و کیفیت استفاده از آن؛ هزینه چندانی ندارد؛ اما در ضایع نشدن نان و عدم اسراف آن بسیار تأثیر گذار است لذا سزاوار است نانوایان با نوشتن شیوه نگهداری نان و کیفیت استفاده از آن در محل نانوایی، آگاهی های مردم را افزایش داده و از اتلاف نان جلوگیری کنند.

۳. رشد جامعه در گرو همکاری و همدلی مسؤلان با مردم است. عملکرد مسؤلان بر صداقت کارگزاران بسیار تأثیرگذار است. اگر مدیریت ضعیف و یا بر پایه منفعت طلبی و انحصارجویی مبتنی باشد، مدیر نه تنها به خود ظلم کرده، بلکه در به انحراف کشاندن زیردستان نیز جرأت بخشیده است. با توجه به مصاحبه هایی که با بعضی نانوایان انجام شده، چالش ها و راه حل های این صنف را در چند تذکر اشاره می کنیم:

در هر محله ای، به تعداد سکونت افراد در آن محل، نانوایی وجود دارد که اگر در یک محل پانصد خانوار وجود داشته باشد و هر یک از نانوایان به تعداد فروش مثلاً ده گونی

آرد در شبانه روز، معیشت شخصی خود را اندازه گیری کرده باشند؛ اجازه پروانه کسب نانوایی دیگر در همان محل، توسط اتحادیه نه تنها عامل به هم خوردگی معیشت این افراد می شود، بلکه چه بسا عامل به انحراف کشیده شدن بعضی دیگر از نانوایان، مثل فروش آرد دولتی به قیمت آزاد و حتی عامل حذف بعضی از نانوایان دیگر می شود. بنابراین، رعایت دقت در اجازه پروانه کسب از جمله نکات مهم در این امر می باشد و این بررسی مستلزم مدیریت صحیح اتحادیه ها و در گرو همدلی مسئولان و مردم و مسئولان و اصناف می باشد.

۴. در فصل تابستان و با افزایش حرارتی که با روشن بودن دستگاه به وجود می آید، گرمای محیط نانوایی دو چندان شده و استفاده از دستگاه های خنک کننده قوی تر برای راحتی کارگران نانوایی کاملاً ضروری است. اما افزایش هزینه های برق و کاهش سود نانوایی مانع استفاده از چنین دستگاه های خنک کننده است. لذا مسؤلان باید با در نظر گرفتن این مسئله بر کاهش هزینه های برق در فصل تابستان چاره اندیشی کرده تا عوامل راحتی برای کارگران جامعه اسلامی را فراهم کنند.

ص: ۹۶

بخش چهارم: احکام مصرف کنندگان نان

اشاره

ص: ۹۷

فصل اول:بایدهای استفاده از نان

اشاره

کیفیت مصرف نان، همانند کیفیت پخت نان، بر ضایع نشدن نان بسیار مؤثر است. مصرف نان تنها در خوردن آن استعمال نمی شود، بلکه در مقدار خرید و شیوه نگهداری نان نیز شامل می شود. عدم استفاده صحیح از نان و نداشتن الگوی مصرف، آسیب جدی برای مردم فراهم کرده است. به عنوان مثال: اگر تعداد خانوار ایرانی را ۱۵ میلیون خانوار درنظر بگیریم و هر خانواری، روزانه یک عدد نان با قیمت متوسط ۲۰۰ تومان – به علت بی کیفیت بودن نان، خرید اضافی و یا عدم نگهداری مناسب- دور بریزند؛ رقم این دور ریز نان، سه میلیار تومان خواهد بود که

ص: ۹۹

بسیار قابل توجه است:

میزان ضایعات نـان به دلیـل کیفیت نامنـاسب در کـل کشور، سالیـانه دو میلیون تن است. به هر حال طبق آمار و ارقام موجود، ضایعـات نـان در کشور مـا رقمی بسـیار بالاـ را به خود اختصـاص داده است و نمایـانگراز بین رفتن منـابع عظیم آب وخاك و نیروی انسانی و گندم و بودجه ارزی مملکت است. (۱)

به طور کلی در ایجاد ضایعات نان، مردم ۲۰ درصد، نانوایان ۳۰ درصد و آرد مصرفی ۵۰ درصد تاثیر گذارند. (۲)

بنابر این، اگر مصـرف کنندگان از بایدها و نبایدهای مصرف نان، آگاهی یابند، از میزان اتلاف و هدر رفتن نان جلوگیری می شود. در این بخش به مهمترین بایدها و نبایدهای مصرف نان اشاره می شود:

۱. فریز کردن نان

یکی از بایسته های نگهداری و مصرف نان، قرار دادن نان در فریزر است. ماندگاری زیاد و عدم افت کیفیت

۱- سایت اطلاعات عمومی، دانستنی ها، ۱۳۹۲/۰۶/۰۷، مقاله نان چیست و تاریخچه نان، محمدرضا علامه.

۲- همان.

نان در فریز، از جمله عواملی است که بر نگهداری نان در یخچال و فضای باز ارجحیت دارد.

بررسی های انجام شده نشان می دهند محصولاتی مانند انواع نان در شرایط محیطی و درجه حرارت خنک آشپزخانه (دمای بین ۲۱ تا ۳۵ درجه سانتی گراد که بهترین محدوده دمایی برای ذخیره نان می باشد؛ می توانند برای مدت کوتاه و مناسب (۲ تا ۳ روز) نگهداری شوند و این در حالی است که نگهداری در شرایط یخچال (در محیط سردتر از معمول) به بیات شدن سریعتر محصول کمک خواهد نمود. تجربه و تحقیق نشان داده است که نگهداری در فریزر، مناسب ترین روش برای نگهداری فرآورده های نانوایی می باشد. قاعده کلی این است که اگر محصولات قابل فریز شدن، مانند نان هر چه سریع تر در فریزر قرار گیرند، میزان کاهش کیفیت و آسیب دیدن محصول کمتر بوده و حداکثر تا ۳ ماه قابل نگهداری خواهند بود. برای نگهداری نان در فریزر لازم است نان خریداری شده کاملا خنک شود؛ به قطعات کوچک و مناسب تقسیم گردد و پس از قرار دادن در کیسه های پلاستیکی مناسب در حداقل زمان ممکن به فریزر انتقال یابد. برای مصرف نیز مقدار مورد نیاز را از بسته خارج کنید و برای خروج

از حالت انجماد، چنانچه در بسته پلاستیکی و در محیط اتاق یا آشپزخانه قرار دهید، بهتر است. (۱)

۲. بعد از گذاشتن نان در سفره، منتظر چیز دیگر نشدن

اشاره

حضرت علی(علیه السّلام) فرمود:

نان را اکرام کنید؛ چرا که خدای تبارک و تعالی برکات آسمان را بر نان نازل فرمود. از حضرت(علیه السّلام) سؤال شد که اکرام نان چیست؟ حضرت(علیه السّلام) فرمود: این که هر وقت نان حاضر شد؛ منتظر چیز دیگری نباشید؛ اَکْرِمُوا الْخُبْزَ فَإِنَّ اللَّهَ تَبارَکَ وَ تَعالی اَنْزَلَ لَهُ بَرَکاتِ السَّماءِ قِیلَ وَ ما اِکْرامُهُ قال اِذا حَضَرَ لَمْ یُنْتَظَرْ بِهِ غَیْرُهُ.(۲)

حکم فقهی

مکروه است بعد از گذاشتن نان در سفره، منتظر چیز دیگری باشید. (۳)

۳. آغاز غذا با نان

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صلّی الله علیه و آله وسلّم): إِذَا أُوتِیتُمْ بِالْخُبْزِ وَ اللَّحمِ فَابْدَءُوا

ص: ۱۰۲

۱- شرایط نگهداری نان درفریزر، سایت سلامت نیوز.

۲- مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج۱۶، ح ۱۹۹۵۶ ص، ۳۰۳.

۳- توضیح المسائل، امام خمینی، ص ۵۵۷، مسئله ۲۵۰۷.

بِالْخُبْزِ فَسُدُّوا بِهِ خِلَالَ الْجُوعِ ثُمَّ كلُوا اللَّحْمَ؛(۱) هرگاه نان و گوشت برای شما آورده شده، اول با نان شروع به خوردن کرده، سپس گوشت را میل کنید.

۴. کوچک برداشتن چانه خمیر

پیامبر اکرم (صلّی الله علیه و آله وسلّم) فرمود:

صَغِّرُوا رُغْفَانَکمْ فَإِنَ مَعَ کلِ رَغِیفٍ بَرَکةً(۲) چانه های خمیر را کوچک درست کنید که در هر چانه خمیر برکتی است. [و بهره برداری از نان بیش تر می شود].

۵. خوردن خرده های نان

پیامبر اکرم (صلّی الله علیه و آله وسلّم) فرمود:

مَنْ وَجَدَ کِسْرَةً اَوْ تَمْرَةً فَاَکَلَها لَمْ یُفارِقْ جَوْفَهُ حَتّی یَغْفِرَ اللَّهُ لَهُ؛(۳) هر که تکه ای از نان یا خرما بیابد و آن را بخورد، از درونش جدا نشود تا خدایش بیامرزد.

امیر مؤمنان(علیه السّلام) فرمود:

بخورید آنچه را از سفره غذا میریزد؛ زیرا آن، به اذن خداوند وسیله شفا از هر درد و بیماری است؛ برای

ص: ۱۰۳

۱- الکافی، ج۶ ، ص۳۰۳.

۲- همان.

۳- الأمالی، ص۲۹۹.

کسی که به قصد شفا یافتن بخورد. (۱)

متأسفانه در جامعه امروز، به دلیل عدم آگاهی و عدم تقید بسیاری از مردم به این دستورها، نان به راحتی، دور ریخته می شود. حضرت علی(علیه السّلام) در بیان مواردی که به فقر، منجر می شود، به بی اعتنایی به تکه های نان اشاره کرده، می فرماید:

عِشْرُونَ خَصْلَةً تُورِثُ الْفَقْرَ... اِهانَهُ الْكِسْرَهِ مِنَ الْخُبْزِ و... (۲)بیست خصلت فقر می آورند... [یکی از آنها] بی اعتنایی کردن به تکه نان است.

همچنین از آن حضرت(علیه السّلام) روایت شده است:

«خوردن خرده های درون سفره، فقر را می برد و فرزند را زیاد کند و درد ذات الجنب را بزداید. هر که تکه نانی یابد و بخورد، یک حسنه دارد و اگر آلوده باشد و آن را بشوید و بخورد هفتادحسنه دارد. (۳)

۶. برداشتن نان از زمین

در گذشته، بزرگ ترها به فرزندان می آموختند که اگر

۱- أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ (علیه السّلام) «كلُوا مَا يسْقُطُ مِنَ الْخِوَانِ فَإِنَّهُ شِفَاءٌ مِنْ كلِّ دَاءٍ بِإِذْنِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يسْتَشْفِى بِهِ» (الکافی، ص۲۹۹ – ۳۰۰).

۲- جامع الأخبار، ص۱۲۴.

۳- همان.

ریزه های نان را در مسیر راه دیدند، آن را برداشته و برای احترام نان را در کناری بگذارند تا پایمال نشود.

امیر المؤمنین(علیه السّلام) فرمود:

هر کس تکه نانی را که در مسیری افتاده است، بردارد و پاک کند و سپس آن را در سوراخ دیواری قرار دهد؛ خدای متعال برای وی حسنه ای را می نویسد و هر حسنه ای ده برابر پاداش دارد. پس اگر آن تکه نان را بخورد، خدای متعال دو برابر حسنه به وی پاداش می دهد. (۱)

۷. صدقه دادن

یکی از آداب صحیح استفاده از نان صدقه دادن نان به فقرا و نیازمندان است که این نکته در سنت های ائمه اطهار(علیهم السّلام) ریشه دارد. پیامبر اکرم صلّی الله علیه و آله وسلّم) فرمود:

بنده یک پاره نان صدقه می دهد و پیش خدا بزرگ می شود تا مثل کوه احد می شود. (۲)

۱- . أَمِیرِ الْمُؤْمِنِینَ (علیه السّلام): «أَنَّهُ قَالَ: مَنْ وَجَدَ کِسْرَهَ خُبْزٍ مُلْقَاهً عَلَی الطَّرِیقِ فَأَخَذَهَا فَمَسَحَهَا ثُمَّ جَعَلَهَا فِی کَوَّهٍ کَتَبَ اللَّهُ لَهُ حَسَنَهً وَ الْحَسَنَهُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا فَإِنْ أَکَلَهَا کَتَبَ اللَّهُ لَهُ حَسَنَتَینِ مُضَاعَفَتَینِ» (مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج۱۶، ح ۱۹۹۲۵، ص ۲۹۲).

۲- نهج الفصاحه، ص۲۸۵.

همچنین آن حضرت فرمود:

صَدَقَهُ رَغِیفٍ خَیرٌ مِنْ نُسُکٍ مَهْزُولَهٍ؛(1) صدقه دادن یک قرص نان از قربانی لاغر بهتر است.

۱- الکافی، ج۴ ، ص۴۹۱.

فصل دوم: نبایدهای استفاده از نان

اشاره

استفاده نامطلوب از نان برای تزیین کردن سفره عقد، دور نریختن ضایعات نان، نخریدن نان سوخته و غیره از جمله نبایدهای استفاده از نان است که در ذیل به آن اشاره می شود.

۱. نخوردن نان داغ

اشاره

امیر مؤمنان(علیه السّلام) فرمود:

فرصت دهید تا غذای داغ سرد شود و امکان خوردنش فراهم گردد؛ زیرا رسول خدا (صلّی الله علیه و آله وسلّم) در حالی که غذای داغی نزدیکشان بود، فرمودند: صبر کنید تا غذا سرد و قابل خوردن شود؛ چرا که خدا نمی خواهد

غذای داغ به ما بخوراند، و خیر و برکت در غذای سرد است، و داغ برکتی ندارد. (۱)

حکم فقهی

مکروه است چیزی را که می خورد فوت کند (تا خنک شود). (۲)

امام صادق(علیه السّلام) به نقل از پیامبر اکرم (صلّی الله علیه و آله وسلّم) فرمود:

پیامبری به نام دانیال(علیه السّلام)، روزی با دادن قرص نانی به صاحب یک کشتی از او خواست تا او را سوار کشتی کند؛ امّا صاحب کشتی گرده نان را پرتاب کرد و گفت: نان به چه کار من می آید؟ نان آن قدر فراوان است که زیر پا لگدمال می شود. وقتی دانیال(علیه السّلام) این امر را مشاهده کرد، دست به آسمان بلند کرد و گفت: خدایا! نان را گرامی بدار! دیدی که این بنده با نان چه کرد؟ بر اثر این دعا، خداوند به آسمان فرمان داد که باران نبارد و به زمین وحی کرد که مانند سفال خشکیده شود. در نتیجه قحطی فرا رسید تا آن جا که مردم به جان یک دیگر افتادند تا همدیگر را بخورند؛ چنان که دو زن که هر دو فرزند کوچک داشتند، با هم قرار گذاشتند روز اول، بچه زن اوّلی و روز دوم بچه

۱- تحف العقول، ص ۹۴.

۲- توضیح المسائل،امام خمینی، ص۵۵۸، مسئله ۲۵۰۷.

دیگری را بخورند! چون کودک اوّل را خوردند و به دومی نوبت رسید، مادرش از دادن بچه امتناع کرد. پس برای مرافعه نزد دانیال(علیه السّلام) رفتند و مطلب را به او گفتند. دانیال(علیه السّلام) با شنیدن این ماجرا گفت: یعنی امر گرسنگی شما به این جا رسیده که کودکان خود را می خورید؟ آن وقت دست به آسمان بلند کرد و گفت: خداوندا! فضل و رحمت خود را به ما باز گردان و بی گناهان و کودکان را به گناه صاحب آن کشتی و بی حرمتی او به نعمت خود، عذاب مکن! خداوند دعای وی را مستجاب کرد و به آسمان امر کرد که بر زمین ببارد و به زمین امر کرد آنچه را مخلوقاتم از بهترین هایت را از دست داده اند، برویاند؛ چرا که من به خاطر طفل کوچکی به آنها رحم کرده ام. (1)

در روایت دیگری از امام صادق(علیه السّلام) چنین آمده است:

من پس از خوردن غذا، انگشتان خود را خوب می لیسم؛ ولی می ترسم خدمتکار گمان کند از پرخوری من است؛ ولی چنین نیست. واقعیت این است که (در زمان های قدیم) قومی معروف به اهل ثرثار زندگی می کردند که خداوند، نعمت را بر آنها تمام کرده بود. آنها از مغز گندم، نان سفید می پختند و آن قدر غرق در نعمت بودند که کودکان خود را با

۱- الکافی، ج۶، ص ۳۰۲ باب فضل الخبز.

نان سفید استنجا می کردند؛ تا آن جا که کوهی از آن نان های نجس پدید آمد.روزی مرد صالحی از آن جا عبور می کرد و دید زنی برای زدودن نجاست کودکش از نان به جای کهنه استفاده می کند. به او گفت: «وای بر شما! از خدایی بترسید که تغییر دادن نعمت شما برای او آسان است. آن زن گفت: گویا تو ما را از گرسنگی و قحطی می ترسانی! تا وقتی نهر ثرثار جریان دارد، از گرسنگی بیمی نداریم. خداوند عزّ و جلّ از این کردار آنها به خشم آمد و نهر ثرثار را خشک کرد و بارانی بر آنها نبارید و زمین چیزی نرویاند. پس هر چه نان داشتند به مصرف رساندند. وقتی به گرسنگی دچار شدند، به آن نان های نجس هم محتاج شدند و آنها را میان خود با ترازو تقسیم کردند. (۱)

متأسفانه در بعضی از مناطق، برای تزیین کردن سفره عقد از نان برای درست کردن گُل استفاده می شود که نمونه ای از کفران نعمت الاهی بشمار می رود.

تضییع نعمت ها، از قبیل نان و سایر مواد غذایی متأسفانه در زندگی روزمره ما عادی شده است. این اسرافکاری را در خانه ها، رستوران ها، تالارهای مجالس عقد و عروسی و عزا و حتی افطاری ها و مجالس دینی می بینیم که غذاها در بشقاب ها

۱- کافی، ج ۶، ص ۳۰۱

می ماند و نان ها در کیسه های زباله ریخته می شود؛ در حالی که گرسنگانی هستند در محلات فقیر نشین شهر و روستا که به لقمه ای از آن نیاز دارند. آثار وضعی این اسراف و تبذیر، همان زوال نعمت و خراب شدن وضع کشاورزی و دامداری و گرانی ارزاق عمومی است که ملاحظه می کنیم. (۱)

در عدم کفران نان نه تنها باید الگوی مصرف درستی داشته باشیم، بلکه در دعاهای شبانه باید عاجزانه این نکته منقول از پیامبر اکرم (صلّی الله علیه و آله وسلّم) را از خداوند منان درخواست کنیم:

اللَّهُم بَارِك لَنَا فِی الْخُبْزِ وَ لَا تُفَرِّقْ بَیْنَنَا وَ بَیْنَهُ؛ (۲)خدایا! در نان ما برکت ده و بین ما و نان جدایی مینداز!

۲. نریختن ضایعات نان در زباله ها

سؤال: وظیفۀ ما در برابر این که می بینیم مردم در زباله ها نان و برنج و گوشت و... می ریزند؛ چیست؛ با این که اسراف و تبذیر و بیاحترامی به نعمت های الاهی است؟

جواب: با مراعات شرایط، امر به معروف و نهی از منکر

ص: ۱۱۱

۱- پایگاه اطلاع رسانی حوزه www.hawzah.net/fa/Magazine/View/ مسئله نان (با اندکی تلخیص).

۲- کافی، ج۵، ص۷۳.

نمایید. (۱)

۳. نریختن نان در چاه آشپزخانه

سؤال : اگر چاه آشپزخانه با توالت یکی باشد، اشکال دارد یا خیر؟

آیت الله تبریزی: اگر فضولات آشپزخانه به چاه توالت بریزد، مانعی ندارد؛ ولی احتیاطاً ذرات نان نباید ریخته شود. (۲)

آیت الله بهجت: بهتر است، متعدد باشند. (۳)

۴. نخریدن نان سوخته و یا خمیری

آماده نبودن خمیر و یا زیاد بودن شعله تنور و نیز مبتدی بودن شاطر نانوایی، از جمله عوامل سوخته شدن و یا خمیر شدن نان به شمار می آید.

اگر مشتریان از خرید این دسته از نان، امتناع بورزند (که خود یکی از مصادیق نهی از منکر به شمار می رود) نانوا را به پخت هرچه بهتر نان مجبور می سازند.

یکی از مشکلات اصلی نان در کشور، که اغلب به

۱- استفتائات، امام خمینی، ج ۱، ص ۴۸۵، سؤال ۱۰.

۲- استفتائات جدید، آیت الله میرزا جواد آقا تبریزی، ج ۱، ص ۲۳، سؤال۶۸.

۳- استفتائات، آیت الله بهجت، ج ۱، ص ۱۲۰، سؤال۳۹۷.

صورت سنتی در تنور و با حرارت زیاد و مستقیم پخته می شوند، قهوه ای شدن، یا سیاه رنگ شدن قسمت هایی از سطح رویی یا زیرین یا بافت آنها، به خصوص در نان های تافتون و سنگک است. این قسمت های تغییر رنگ داده، مملو از ترکیب های آکریلامیدی است که این ترکیب از جمله مواد سرطان زا محسوب می شود. باقی ماندن خمیر از پخت قبلی، یا تنظیم نبودن حرارت تنور هم باعث سوخته و سمی شدن سطح زیرین نان یا قسمت هایی از آن می شود...باید از نان هایی که دارای رنگ روشن تری هستند، انتخاب و از مصرف قسمت های سوخته پرهیز شود. (۱)

۵. نخوردن نان سوخته

سؤال: چیزهای خوردنی چون نان، برنج، نخود، سیب زمینی و گوشت، گاهی در تنور، دیگ و یا روی آتش کاملًا می سوزد، و مثل زغال و خاکستر می شوند؛ به طوری که دیگر نام گذشته آنها بر آنها گفته نمی شود، آیا خوردن آنها جایز است؟

جواب: خوردن آنها حرام نیست، مگر آن که از جهت

۱- سایت تبیان، بخش تغذیه و آشپزی تبیان، مریم مرادیان نیری.(با اندکی تلخیص).

اضرار، ظلم به نفس محسوب شود. (۱)

سؤال: آیا خوردن نان سوخته حرام است؟

جواب: حرمتی ندارد؛ و چون احتمال انطباق خبائث داده شده، بهتر است ترک شود. (۲)

۶. نگذاشتن چیزی روی نان

اشاره

اکرام نان اقتضا می کند که ظرف غذا روی آن گذاشته نشود.

فضل بن یونس می گوید:

حضرت موسی بن جعفر(علیهماالسّلام)نزد من صبحانه خورد. در این هنگام کاسه ای آوردند که زیر آن نان بود، فرمود: «اَکْرِمُوا الْخُبْزَ اَنْ یَکُونَ تَحْتَها وَقالَ لِی مُرِ الْغُلامَ اَنْ یُخْرِجَ الرَّغِیفَ مِنْ تَحْتِ الْقَصْعَهِ؛ نان را گرامی تر از آن دارید که زیر کاسه باشد»؛ و به من فرمود: «به غلام بگو: تکه نان را از زیر کاسه در آورد!» (۳)

۱- استفتائات جدید، آیت الله تبریزی، ج۱، ص ۴۰۲، سؤال۱۷۸۲. سؤال: خوردن نان سوخته چه حکمی دارد؟ و اگر طبیعت فردی از آن متنفر نباشد، در حکم آن تأثیر دارد؟ جواب: اگر ضرر دارد، جایز نیست (استفتائات، آیت الله بهجت، ج۴، ص ۳۸۳، سؤال۵۹۰۸).

۲- استفتائات جدید، آیت الله تبریزی، ج۱، ص ۴۰۰، سؤال۱۷۷۱

۳- وسائل الشیعه، ج۲۴، ص ۳۹۰.

حکم فقهی

گذاشتن نان، زیر ظرف غذا مکروه است. (۱)

۷. پایمال نکردن نان

احترام به نان در مصادیق گوناگون جلوه می کند؛ از جمله زیر پا نگذاشتن و دور نریختن و برداشتن از زیر دست و پاست. در این مقوله به دو روایت ذیل توجه کنید:

امام صادق(علیه السّلام) فرمود:

دَخَلَ رَسُولُ اللَّهِ عَلی عایِشَهَ فَرَأی کِسْرَهً کادَ اَنْ تَطَأها فَاَخَذَها وَاَکَلَها وَقالَ یا حُمَیْراءُ اَکْرِمِی جِوارَ نِعْمَهِ اللَّهِ عَلَیکِ فَاِنَّها لَمْ تَنْفِرْ عَنْ قَوْمٍ فَکادَتْ تَعُودُ اِلَیْهِم(۲) رسول خدا (صلّی الله علیه و آله وسلّم) نزد عایشه رفت و تکه نانی دید که نزدیک بود آن تکه نان زیر پایش بماند. حضرت آن را برگرفت و خورد و فرمود: «ای حمیرا! نعمت خدا را خوش همسایه باش که از مردمی نگریزد و به آسانی بدان ها باز گردد[چون نعمت های خدا از قومی زایل شود، به راحتی آن نعمت ها برنمی گردد].

در روایتی دیگر از پیامبر اکرم (صلّی الله علیه و آله وسلّم) چنین نقل شده است:

ص: ۱۱۵

۱- توضیح المسائل، امام خمینی، مسئله ۲۵۰۷، ص۵۵۸.

۲- بحار الأنوار ج۶۳ ، ص۴۳۰ .

أَکرِمُوا الْخُبْزَ وَ عَظِّمُوهُ فَإِنَّ اللَّهَ تَبَارَک وَ تَعَالَی أَنْزَلَ لَهُ بَرَکاتٍ مِنَ السَّمَاءِ وَ أَخْرَجَ بَرَکاتِ الْأَرْضِ مِنْ کرَامَتِهِ أَنْ لَا یقْطَعَ وَ لَا یوطَأَ(۱) نان را بزرگ دارید و آن را محترم شمارید که خدای متعال برای آن، برکاتی از آسمان فرو فرستاده و برکات زمین را بیرون آورده است. از جمله احترام نهادن به نان، آن است که آن را نبرند و زیر پا نیندازند.

۸. پاره نکردن نان با چاقو

پیامبر اکرم (صلّی الله علیه و آله وسلّم) فرمود:

لَا تَقْطَعُوا الْخُبْزَ بِالسِّکینِ وَ لَکنِ اکسِرُوهُ بِالْیدِ...؛ (۲)نان را با چاقو قطع نکنید؛ بلکه با دست آن را جدا کنید.

۹. استشمام نکردن نان

پیامبر خدا (صلّی الله علیه و آله وسلّم) فرمود:

بپرهیزید از این که نان را آن گونه که حیوان ها می بویند شما ببویید؛ زیرا نان نعمت مبارکی است که خداوند متعال برای آن از آسمان باران های پی در پی فرستاده است و چراگاه را رویانید و به سبب نان شما نماز می خوانید و روزه می گیرید و حج خانه خدا

۱- المحاسن، ج۲، ص۵۸۵

۲- الکافی، ج۶، ص۳۰۴).

را به جا می آورید. (۱)

مراد از بوییـدن نـان، تحقیر نـان است. بنـابراین، اگر بوییـدن نـان برای آزمودن آن باشـد تـا قابل اسـتفاده بودن آن معلوم شود مصداق بوییدنِ مکروه نیست.

۱۰. برنداشتن سنگ نان سنگک از نانوایی

سؤال: آیا سنگ هایی که به نان سنگگ چسبیده و پس از آوردن به منزل متوجه سنگ های چسبیده به نان می شویم، برای ما ضمان آور است؟

جواب: اگر بـابت این سـنگ هـا پول پرداخت شـده است، بایـد سـنگ را به نـانوایی برگردانیـد و یـا از مالك نانوایی حلالیت بطلبید. (۲)

۱- قَالَ رَسُولُ اللَّهِ(صلّی الله علیه و آله وسلّم) «إِیاکمْ أَنْ تَشَمُّوا الْخُبْزَ کمَا تَشَمُّهُ السِّبَاعُ فَإِنَ الْخُبْزَ مُبَارَک أَرْسَلَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ لَهُ السَّمَاءَ مِدْرَاراً وَ لَهُ أَنْبَتَ اللَّهُ الْمَرْعَی وَ بِهِ صَلَّیتُمْ وَ بِهِ صُمْتُمْ وَ بِهِ حَجَجْتُمْ بَیتَ رَبِّکمْ» (الکافی، ج۶، ص۳۰۳).

۲- اسـتفتای پیـامکی، آیـت الله خـامنه ای، ۲۸ / ۹/۱۳۹۴.آیـت الله صـافی: «اگر علم به رضـای صـاحب نـانوایی ندارید، بـاید برگردانـده شود» (استفتای پیـامکی، ۱ / ۱۰ / ۱۳۹۴). آیت الله مکـارم: «چنـانچه ارزش مـالی داشته باشـد آن را برگرداننـد یا رضایت شخص را جلب نمایند» (همان ۲۸/ ۹/ ۱۳۹۴).

۱۱. نان های خارج کشور

سؤال: آیا نان و شیر و سایر مواد خوراکی که در کارخانجات بزرگ به کمک ماشین تهیه و یا آماده می شود، برای مصرف دانشجویان مقیم کشورهای غیر مسلمان که به استفاده از این مواد مجبور هستند، چه حکمی دارد؟ و یقین به نجاست را در این مورد چگونه باید احراز کرد؟

جواب: اگر به ملاقات چیزی با رطوبت با بدن کافر یقین پیدا نکنید، محکوم به طهارت است. (۱)

نکته پایانی

معیار نان خوب

به طور کلی برای تهیه نان مرغوب و بهداشتی باید در مرحله اول گندم مرغوب و ترکیب کامل آرد مورد توجه قرار گیرد، زیرا دانه گندم از سه قسمت لایه خارجی (سبوس) جوانه (دارای ذرات چربی) و بخش مرکزی (حاوی نشاسته و پروتئین) تشکیل شده است و نوع آرد تحویلی به نانوایی ها به نوع گندم بستگی دارد. (۲)

ص: ۱۱۸

۱- استفتائات، امام خمینی، ج۲، سؤال ۱۱، ص۵۰۷.

۲- سایت اطلاعات عمومی، دانستنی ها، ۱۳۹۲/۰۶/۰۷، مقاله نان چیست و تاریخچه نان، محمدرضا علامه.

نـان بـا کیفیت می بـایست دارای چهـار ویژگی مناسب و مورد تاییـد باشـد که عبارتنـد از: ویژگی های ظاهری (فرم و شـکل، رنـگ، یکنواخـتی، پـوکی و تردی پوسـته و) ویژگی هـای داخلی (بـافت داخلی منـاسب، رنـگ)و عطر (بـوی خـوش) و طعم (خوشـمزه و بـدون بوی تیزی یـا ترشـیدگی) در صورتی که یـک قرص نـان در هر یک از مواردی که در بالا ذکر شـد دارای نارسـایی باشـد؛ کیفیت آن دارای ایراد و اشـکال بوده و یـک نان با کیفیت در نظر گرفته نمی شود؛ مثل کوچک بودن حجم، غیر یکنواخت بودن خلـل و فرج داخلی، نارسـایی در طعم و مزه، مـتراکم بودن یـا ترک خوردگی بـافت و مغز داخلی، کثیف بـودن یـا سـوختگی سـطح زیرین، غیر یکنـواخت بـودن رنـگ قهـوه ای پوسـته، غیر یکنـواخت بودن رنـگ بـافت داخلی، غیر یکنواخت بودن فرم و شکل ظاهری، پوسته نازک، تاول زدن سطح پوسته. (۱)

ارزش غذایی نان

نان، بخش عمده ای از انرژی، پروتئین، مواد معدنی، از جمله آهن، کلسیم و برخی از ویتامین های مورد نیاز روزانه

۱- سایت علمی دانشجویان ایران، http://www.daneshju.ir/forum/f۱۴۴۵/t۱۶۱۰۴۰.html.

ما را تأمین می کنـد که نسـبت به قیمت و وزن، در مقایسه با سایر مواد غذایی همچون گوشت و شـیر بیشترین ارزش غذایی را داراست. هر چه میزان سبوس و مواد مغذی موجود در آرد بیشتر باشد، نان کامل تری به دست می آید. (۱)

غلات کامل، دانه هایی هستند که سبوس و جوانه آنها جدا نشده است، مانند آرد سبوس دار، نان سنگک و برنج قهوه ای.

غلات تصـفیه شده عبارتند از: غلاتی که سـبوس و جوانه آنها جدا شده اند، مانند نان های سـفید، از قبیل باگت، برنج سفید و آرد سـفید. غلات کامل، منابع خوبی از فیبر غـذایی هسـتند. بیشتر غلات تصـفیه شـده (بـدون سـبوس) فیبر کمتری دارند. فیبر غـذایی موجود در غلاـت کامـل به عنوان بخشـی از یک رژیم سالم، سـطح کلسترول خون را کاهش داده و ممکن است خطر بیماری قلبی را کاهش دهـد. فیبر برای عملکرد مناسب روده مهم است. غـذاهای حاوی فیبر مثل غلات کامل به ایجاد احساس سیری با مصرف کالری کمتر کمک می کنند. غلات کامل منابع منیزیم هستند. منیزیم ماده معدنی است که در ساختن

۱- پایگاه اطلاع رسانی حوزه، نان و ارزش غذایی آن،www.hawzah.net/fa/Magazine/View

استخوان ها نقش دارد. (۱)

مصرف غلات کامل (سبوس دار) باعث می شود تا چربی خون بالا نرود و فرد به گرفتگی عروق مبتلا نشود. افرادی که غلات کامل را به عنوان بخشی از رژیم سالم غذایی مصرف می کنند، خطر کمتری برای ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی دارند .

نان هایی که از آرد کامل تهیه می شوند، مثلاـ نان سنگک و نان جو، از کامل ترین نان ها هستند. استفاده از گروه نان و غلات باعث می شود که انسان سریع تر سیر شود و مدت زیادی طول می کشد تا مجددا گرسنه شود. گروه نان و غلات به علت داشتن مواد نشاسته ای، بعنوان مواد تامین کننده انرژی محسوب می شوند. گروه نان و غلات علاوه بر فیبر، انواع ویتامین های گروه B، آهن، پروتئین و منیزیم را نیز تامین می کنند.ویتامین های گروه B که در نان و غلات به وفور یافت می شود، نقشی کلیدی در سوخت و ساز بدن دارند. آنها در آزاد سازی انرژی از پروتئین، چربی و کربوهیدرات ها در بدن کمک می کنند. هم چنین ویتامین های ب برای سلامتی سیستم عصبی ضروری اند.آهن از مواد معدنی

۱- انواع غلات و واحد مصرف، الناز سیفی، پایگاه اطلاع رسانی تغذیه و سلامت.

موجود در غلات است که در خون سازی و تامین انرژی بدن نقش مهمی ایفا می کند. (۱)

هر چه میزان سبوس و مواد مغذی موجود در آرد بیشتر باشد، نان کامل تری به دست می آید. درجهٔ استخراج آرد، تخمیر و پخت نان (درجهٔ حرارت و زمان پخت) بر قابلیت دسترسی عناصر؛ به ویژه آهن، کلسیم و روی مؤثر است.(۲)

نان سبوس دار نسبت به نان سفید، به طورمیانگین دوبرابر ویتامین، مواد معدنی ومواد فیبری دارد. فیبر موجود در نان سبوس دار برای رفع گرفتگی روده ویبوست مفید می باشد. به علاوه، این مواد جزء مواد غذایی مطلوب باکتری های روده هستند که علیه امراض میکروبی روده عمل کرده، سیستم ایمنی بدن رافعال می کنند. همچنین می توانند کلسترول ومواد سمی حاصل از تجزیه مواد غذایی را جذب واز روده دفع کنند. منیزیم موجود در نان نیز باعث تقویت ماهیچه های روده می شود و از دردهای ماهیچه ای جلوگیری می کند. همچنین نان سبوس دارسرشار از ویتامین B۲ و نیاسین است وبه همین علت، مورد علاقه افرادی

۱- ارزش غذایی نان، پایگاه اطلاع رسانی اصلاح.

۲- . پایگاه اطلاع رسانی حوزه، نان و ارزش غذایی آن،.http://www.hawzah.net/fa/Magazine/View/۵۶۵۹/۶۶۷۵/۷۸۹۸۶

است که کار فکری می کنند؛ زیرا این ویتامین ها باعث تمرکز ودقت عمل شده وشادابی وخوشحالی رادر انسان به وجود می آورند. به علاوه، این ویتامین ها برای کودکان بسیار مفید هستند؛ مخصوصا در دورانی که سلول های عصبی در حال رشد هستند. آهن موجود در نان سبوسدار سبب باهوشی و رفتار خوب در کودکان می شود. (۱)

نحوه نگهداری نان

یکی از آداب صحیح مصرف نان، نحوه نگهداری نان از وقت خرید تا هنگام مصرف است. سهل انگاری و کم توجهی به نحوه نگهداری نان، عامل زودتر بیات شدن نان می شود. برای کیفیت نگه داری نان موارد ذیل قابل توصیه می شود:

۱. هنگام خرید نان، حتماً یک سفره پارچه ای به همراه داشته باشید.

۲. نان سرد شده را نیز در پلاستیک یا سفره بگذارید.

۳. به اندازه احتیاج روزانه خود نان بخرید تا به دور ریز و یا نگهداری نان مجبور نشوید.

۴. قرار دادن نان های داغ روی هم، باعث کپک زدگی،

۱- سایت راسخون، مقاله کدام نان بهتر است؟

بیات شدن و فساد زود هنگام نان می شود.

۵. از خوردن نان سبوس دار غافل نشوید. مصرف نان سبوس دار در هر وعده غذایی ۳۰ تا ۴۰ درصد خطر ابتلا به بیماری های قلبی و گوارشی را کاهش می دهد

۶. قبل از سرد شدن کامل، نان ها را دسته نکنید. نان سرد شده را نیز در پلاستیک، یا سفره بگذارید.

۷. از آن جا که تغییرات نان در دمای ۴ درجه سریع تر انجام می شود، قرار دادن نان در یخچال، روند بیات شدن نان را سرعت می بخشد.

۸. اگر به نگه داری طولانی مدت نان تصمیم دارید، باید قبل از قرار دادن نان داخل فریزر آن را خنک کنید؛ سپس در کیسه تمیز قرار دهید و داخل فریزر بگذارید. (۱)

وَ آخِرُ دَعْواهُمْ أَنِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعالَمینَ

مجتبی خواجوند عابدینی

۱۳۹۵ /۹ /۲۷

مصادف باميلاد رسول مهربانی پیامبر اکرم(صلّی الله علیه و آله وسلّم) و امام صادق(علیه السّلام) مؤسس مذهب جعفری

ص: ۱۲۴

۱- تعاونی نانوایان تهران پایگاه اطلاح رسانی حوزه نت، . http://nanvayanetehran.com/

منابع

کتاب ها

قرآن کریم.

۱.خامنه ای، سید علی بن جواد حسینی، أجوبه الاستفتائات (فارسی)، در یک جلد، دفتر معظم له در قم، قم،۱۴۲۴ ه ق.

۲. تبریزی، جواد بن علی، استفتائات جدید (تبریزی)، دو جلد، قم، اول، ق.

۳. خمینی، سید روح اللّه موسوی، استفتائات (امام خمینی)، ۳ جلد، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، قم ۱۴۲۲ ق.

۴. بهجت، محمد تقی، استفتائات (بهجت)، ۴ جلد، دفتر حضرت آیه الله بهجت، قم، ۱۴۲۸ ه ق.

۵. ابن بابویه، محمد بن علی، الأمالی (للصدوق)، ۱جلد،

ص: ۱۲۵

کتابچی، تهران، ۱۳۷۶ش.

۶. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، بحار الأنوارالجامعه لدرر أخبار الأئمه الأطهار(علیهم السّلام) ، ۱۱۱جلد، دار إحیاء التراث العربی، بیروت، ۱۴۰۳ ق.

۷. ابن شعبه، حسن بن علی، تحف العقول، ترجمه بهداد جعفری، ۱جلد، دار الکتب الإسلامیه، تهران، ۱۳۸۱ش.

۸. تعاونی نانوایان تهران.

۹. شیخ حر عاملی، محمد بن حسن، تفصیل وسائل الشیعه إلی تحصیل مسائل الشریعه، ۳۰جلد، مؤسسه آل البیت(علیهم السّلام) ، قم، ۱۴۰۹ ق.

۱۰.خمینی، سید روح اللّه موسوی، توضیح المسائل (امام خمینی)، در یک جلد، اول، ۱۴۲۶ ق.

۱۱. خمینی، سید روح اللّه موسوی، توضیح المسائل (محشّی - امام خمینی)، ۲ جلد، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، قم ۱۴۲۴ ه ق .

۱۲.لنکرانی، محمد فاضل موحدی، جامع المسائل (فارسی) دو جلد، انتشارات امیر قلم، قم ق.

۱۳. گلپایگانی، لطف الله صافی، جامع الأحکام (صافی)، دو جلد، انتشارات حضرت معصومه(علیهاالسّلام)، قم، ۱۴۱۷ ه ق.

۱۴. شعیری، محمد بن محمد، جامع الأخبار(للشعیری)، ۱جلد،

ص: ۱۲۶

مطبعه حیدریه، نجف، بی تا.

۱۵. ابن بابویه، محمد بن علی، الخصال، ۲جلد، جامعه مدرسین، قم، ۱۳۶۲ش.

۱۶. دستور العمل متراژ و مشخصات واحدهای نانوایی ها، سعید طبسی.

۱۷. ابن حیون، نعمان بن محمد مغربی، دعائم الإسلام و ذکر الحلال و الحرام و القضایا و الأحکام، ۲جلد، مؤسسه آل البیت(علیهم السّلام) ، قم، ۱۳۸۵ق.

۱۸. مکارم شیرازی، ناصر، رساله توضیح المسائل (مکارم)، در یک جلد، مدرسه امام علی بن ابی طالب(علیه السّلام)، قم، ۱۴۲۹ ق.

۱۹. غرر الحکم و درر الکلم، تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۵۵۰ق.، مصحح: رجایی، سیدمهدی، قم، دارالکتب السلامی، جاپ دوم، ۱۴۱۰ق.

۲۰. حمیری، عبد الله بن جعفر، قرب الإسناد (ط - الحدیثه)، ۱جلد، مؤسسه آل البیت(علیهم السّلام)، قم، ۱۴۱۳ ق.

۱. کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق، الکافی، ۸جلد، دار الکتب الإسلامیه، تهران، چهارم، ۱۴۰۷ ق.

۲. علامه حلی، حسن بن یوسف بن مطهر، کشف الیقین فی فضائل أمیر المؤمنین(علیه السّلام)، ۱جلد، وزارت ارشاد، تهران، ۱۴۱۱ ق.

۳. برقی، احمد بن محمد بن خالد، المحاسن، ۲جلد، دار الکتب

ص: ۱۲۷

الإسلامیه، قم، ۱۳۷۱ ق.

۴. نوری، حسین بن محمد تقی، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ۲۸جلد، مؤسسه آل البیت(علیهم السّلام) ، قم، ۱۴۰۸ق.

۵. طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الأخلاق، ۱جلد، شریف رضی، قم، ۱۴۱۲ ق.

۶. بروجردی، آقا حسین، عده ای از فضلاء، منابع فقه شیعه (ترجمه جامع أحادیث الشیعه)، ۳۱جلد، انتشارات فرهنگ سبز، تهران، ۱۳۸۶ ق.

۷. ابن بابویه، محمد بن علی، من لا یحضره الفقیه، ترجمه علی اکبر غفاری و محمدجواد و بلاغی، صدر، ۶جلد، نشر صدوق، تهران، ۱۳۶۷.

۸. ابن بابویه، محمد بن علی، من لا یحضره الفقیه، ۴جلد، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، قم، ۱۴۱۳ ق.

۹. شریف الرضی، محمد بن حسین، نهج البلاغه (للصبحی صالح)، ۱جلد، هجرت، قم، ۱۴۱۴ ق.

۱۰. پاینده، ابو القاسم، نهج الفصاحه (مجموعه کلمات قصار حضرت رسول (صلّی الله علیه و آله وسلّم))، ۱جلد، دنیای دانش، تهران، ۱۳۸۲ش.

پایگاه های اینترنتی

۱. سایت آیت الله مکارم، قوانین دولتی .

۲. سایت بهداشت محیط، مشخصات واحدهای نانوایی، نادر کریمی.

۳. سایت اطلاعات عمومی، دانستنی ها.

۴. سایت علمی دانشجویان ایران.

۵. پایگاه اطلاع رسانی اصلاح، ارزش غذایی نان.

۶. پایگاه اطلاع رسانی تغذیه و سلامت.

۷. سایت تبیان.

۸. پایگاه اطلاع رسانی حوزه.

۹. سایت باشگاه گندم، مصطفی پزشکی.

۱۰.سایت دانشنامه رشد.

۱۱.آیین نامه مقرراتی نانوایان.

۱۲. مقاله بهداشت و تهیه نان بدون جوش شیرین.

ص: ۱۲۹

۱۳.آلودگی های نان و علل استفاده نانوایان از جوش شیرین.

۱۴. وبلاگ تخصصی نان ایران، آرش طاهری.

http://www.daneshju.ir/forum/sitemap/t.-۱۱۶۰۱۱۷.html

azarghalleh.com/۲۰۱۶/۰۴/۲۳ مقالات آموزشی مصرف سالانه گندم.

۱۷.سایت راسخون.

http://gandomgool.blogfa.com/post-۱۳.aspx نان غذای اصلی مردم، مصطفی پزشکی.

ص: ۱۳۰

آدرس دفاتر مراجع تقلید

مقام معظم رهبری

سایت: www. leader. ir.

نشانی الکترونیکی : info_ leader@liader.ir

تلفن : ۳۷۷۴۶۶۶۶ (۰۲۵)

استفتای پیامکی: ۳۰۰۰۹۶۴۰

آیت الله سیستانی

سایت: www. sistani. org

نشانی الکترونیکی: farsi@sistani.org

تلفن: ۳۷۷۴۱۴۱۵ (۰۲۵)

استفتای پیامکی: ۰۹۱۹۸۵۰۷۵۰۰

آیت الله شبیری زنجانی

سایت: www.zanjani.ir

نشانی الکترونیکی: zanjani.tamas@gmail.com

تلفن: ۳۷۷۴۰۳۲۳ (۰۲۵) – ۳۷۷۴۰۳۲۲ (۰۲۵) – ۳۷۷۴۰۳۲۱ (۰۲۵)

استفتای پیامکی: ۵۰۰۰۱۰۴۰

آیت الله مکارم شیرازی

سایت: www.Makarem.ir

تلفن : ۳۷۸۴۰۰۰۳ (۰۲۵)

استفتای پیامکی: ۱۰۰۰۰۱۰۰

آیت الله نوری همدانی

سایت: www.noorihamedani.com

تلفن: ۳۷۷۴۱۸۵۰ (۰۲۵)

استفتای پیامکی: ۳۰۰۰۴۸۴۴

آیت الله صافی گلپایگانی

سایت: www.saafi.net

تلفن: ۳۷۴۷۹ (۰۲۵)

استفتای پیامکی: ۳۰۰۰۷۴۷۹

آیت الله وحید خراسانی

سایت : www.wahidkhorasani.com

تلفن: ۳۷۷۴۰۶۱۱ (۰۲۵) – ۳۷۷۴۲۴۴۵ (۰۲۵)

درباره مرکز

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند ؟

سوره زمر/ ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ .ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفا علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب « مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱.بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)

۲.تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی

۳.جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه ، تبلت ها، رایانه ها و ...

۴.سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو

۵.گسترش فرهنگ عمومی مطالعه

۶.زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱.عمل بر مبنای مجوز های قانونی

۲.ارتباط با مراکز هم سو

۳.پرهیز از موازی کاری

۴.صرفا ارائه محتوای علمی

۵.ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱.چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه

۲.برگزاری مسابقات کتابخوانی

۳.تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...

۴.تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...

۵.ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com

۶.تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...

۷.راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی

۸.طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...

۹.برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)

۱۰.برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)

۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در ۸ فرمت جهانی:

۱.JAVA

۲.ANDROID

۳.EPUB

۴.CHM

۵.PDF

۶.HTML

۷.CHM

۸.GHB

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

۱.ANDROID

۲.IOS

۳.WINDOWS PHONE

۴.WINDOWS

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

درپایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه

بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان -خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی -پلاک ۱۲۹/۳۴- طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۸۸۳۱۸۷۲۲ ـ ۰۲۱

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹


قائمیه
مرکز تحقیقات رایانه‌ای
اصفهان
www
برای داشتن کتابخانه های‌تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشـــانی
www.Ghaemiyeh.com
www.Ghaemiyeh.net
www.Ghaemiyeh.org
www.Ghaemiyeh.ir
مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.
۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹